ప్రకృతి

మే
1943
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి

ప్రకృతి సహజవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ [illegible] ప్రకృతి [illegible] తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల [illegible] మానవుడు ఈ ప్రకారముగ [illegible] సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ [illegible] ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా [illegible] గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, [illegible] మొదలగు వానివలన నిర్మా[illegible]

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఎన్నో రోగాలు - ఇంగ్లీషు వైద్యాలు అపటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుగు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
[illegible]వైద్యం	4 8 0
[illegible]	2 0 0
[illegible]చికిత్స	0 6 0
[illegible]వైద్యము[illegible]	0 6 0
[illegible]వైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
[illegible]జలచికిత్స	0 12 0
సైపేయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
[illegible]పానము	0 6 0

	వెల
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

సత్యాచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా



రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 — బెజవాడ — సంచిక 5

మే నెం, 1943

ప్రకృతి పత్రిక జూబిలీ సంచిక

1943 సంవత్సరము ఆగష్టు సంచిక జూబిలీ సంచికగా వెడలింప దలచినాము, అప్పటికి ప్రకృతి పత్రిక ఆరంభించి 24 సంవత్సరములు వెళ్ళిపోయి 25 వ సంవత్సరము ఆరంభిస్తుంది. 9-8-43 తేదినాడు జరిగే నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి వార్షికోత్సవానికి పత్రికను తయారు చేస్తాము. అందులో ప్రకృతి వైద్యానికి సంబంధించిన సచిత్రములైన విపుల వ్యాసము లుండుటయే గాక, ప్రకృతి వైద్యుల యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్య సంస్థల యొక్కయు చరిత్రలు; చిత్రపటములును; ప్రకృతివైద్యమువలన మేలు పొందిన వారి యొక్క సచిత్రములైన రోగ నివారణ వృత్తాంతములు ఉంటవి.

ఇంకా క్రొత్త చందాదారులను చేర్చండి !

పత్రికకు వ్యాసాలు, సందేశాలు, అభినందనాలు, విమర్శలు, సలహాలు పంపండి!!

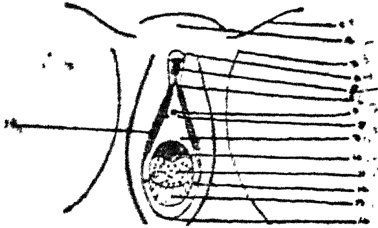
హుషార్!!!

2 వ ప్రకటన.

సుఖసంసారము

ఆంగీరసుడు

శౌచము



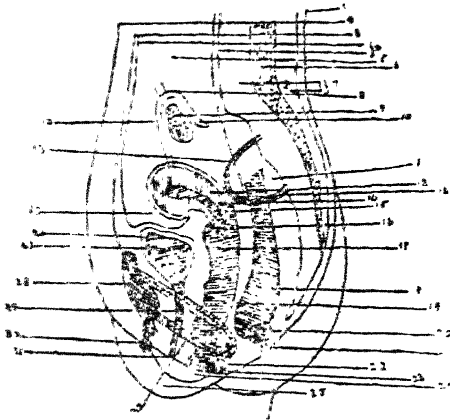
1వ పటము – భగము

1. కటిరేఖ
2. అనామకాస్థి
3. తొడ
4. భగలింగముయొక్క పీఠము
5. భగలింగము
6. లోపలి పెదవి
7. మూత్రద్వారము
8. శ్లేష్మగ్రంథులు (ఒకటి కుడివైపున ఒకటి యెడమ వైపున నున్నవి.)
9. లోపలిపెదవియొక్క లోపలిభాగము
10. యోనిరంధ్రముయొక్క పైభాగము
11. యోనిరంధ్రము (ఇది రంధ్రముగా కనుపడక ఒక చర్మముల మడతవలె కనుపడును. పాఠకులకు తెలియుటకు మాత్రమే రంధ్రము వలె వ్రాయబడినది)
12. యోనిలోపల ప్రక్కగానుండే శ్లేష్మగ్రంథులు 2
13. కన్నెపొర
14. భగముమీద కప్పియుండే పెద్దపెదవుల దిగువ భాగము.
15. ఆసనము
16. లోపలిపెదవి

స్త్రీలు అవలంబించవలసిన శౌచవిధానము ఈ ప్రకరణంలో చెప్పదలచితిని. అందుకు ప్రాతిపదికగా భగముయొక్క వెలుపటి రూపము లోపలి నిర్మాణమును వివరించి శౌచ విధానమును వివరించెదను. ఇందుతో కనుపరచిన పటము భగముయొక్క వెలుపటి రూపము 1 టి అనే అంకెతో చూపబడినది కటిరేఖ. 2 వది అనామకాస్థి. 3 అంకెతో చూపినరేఖ తొడ. ఇట్టిదే రెండవవైపున గానబడుచున్నది. ఈ పటములో చూపబడినట్లు భగము కనపడదు. నిలువుగా ఒకగీత గీచినట్లు మాత్రమే కనుపడును. పైనఉండే పెద్ద పెదవులను పైకి ఒత్తిగించినప్పుడు మాత్రమే ఈ పటములో నున్నట్లు కనుపడును. 16 వ అనే అంకెచేత చూపినది లోపలి పెదవి. భగలింగము పెద్దపెదవులను ఒత్తిగించినపుడు కనుపడును. దీనిని సామాన్యభాషలో 'గొల్లి' అనెదరు. పురుషునకు పురుషావయవమెట్లో స్త్రీకినీ ఈ భగలింగము కామోద్రతికాలమున నిక్కపొడుచుకొనును. భగలింగముయొక్క పీఠము 4 అనే అంకెతో చూపబడినది. 5 అనే అంకెతో నిక్కపొడుచుకునే భాగము చూపబడినది. "యోని ర్ద్రవతి నారీణాం" అనేమాట ఈ భగలింగంలోనుండి ఊరేరసమును గురించేను. ఇందులో ఊరిన రసము నిలువయుండిన యెడల ఏదువాసన కొట్టును. అనగా మదించిన జంతువులయొక్క వాసనకొట్టును. భర్త తోడ సంగమములేని స్త్రీలయందు దిది యెక్కువగా ఉండును. సన్యాసులకు సంసారులయొక్క వాసనగూడా పనికిరాదని యిందువలననే స్వామి వివేకానందుడు చెప్పియుండెను. ఎందువల్లననగా స్త్రీయొక్క భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రవముయొక్క వాసన పురుషునికి కామోద్రేకమును గలిగిం

చును. భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రవము యొక్క వాసన పచ్చకప్పురపు వాసనకు దగ్గరగా నుండునని గ్రంథములందు చెప్పబడినది. మనుచరిత్రములో సహితము "మగువ పోలువు దెలుపు నొక్కమారుత మొలసెగ" అనే పద్యంలో స్త్రీ తన తాంబూలంలో 2 భాగముల పచ్చకప్పురము 1 భాగమే కస్తూరి వేసుకుందని వ్రాశాడు. అనగా స్త్రీలు తనయందుండే ఆకర్షణను వృద్ధిచేసుకునేటందుకు పచ్చకప్పురము వాడుకునేవారు. అట్లాగే స్త్రీని ఆకర్షించేది పురుషుని దేహంలోంచి వెలువడే వాసన. దానిని కస్తూరితో పోల్చియున్నారు. అనగా స్త్రీని కస్తూరివాసనా, పురుషుని పచ్చకర్పూరపువాసనా ఆకర్షించునని గ్రంథములందు కలదు. అనగా ఈ వాసన ఆయా ధాతువులనుండే గాకుండా మానవ దేహాల నుండి పుట్టుతుందని తెలుస్తుంది. అయితే ఆ వాసనే నిలవయుంటే మురిగి యేదువాసన కొట్టుతుంది. 7 అనే అంకెతో చూపబడిన రంధ్రం మూత్రావయవమై యున్నది. ఈ మూత్రికావయవము చిన్న పెదవులు కూడా ఒత్తిగిస్తేగాని కనపడదు. ఆరోగ్యవంతుల దేహమునుండిగూడా వెలువడేది దుర్గ్లవణముతే గదా. గాలీ, ఈ దుర్లవణములూ వీనికితోడు భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రవమూ కలసి పులిసి మురిగిపోవును. ఇది ఎప్పటి కప్పుడు చన్నీటితోనూ మెత్తని గుడ్డతోను శుభ్రపరచవలయును. లేనియెడల చుట్టుపట్లనుండే అవయవాలలో గుల, మంట, కలుగుటయే గాక, పాసిపోవుట, పుండు పడుటయూ కలుగును. కనుక మూత్రమునకు పోయినపుడెల్లా ప్రతిస్త్రీ తన జననేంద్రియమును పరిశుభ్రముగా కడుగుకొనవలయును. ఇంతేకాకుండా స్త్రీ భగానికి చాలా సమీపములో ఆసన మున్నది. ఇది 15 వ అంకెతో చూపబడినది. మలమోచన కాలంలో ఆ భాగాన్ని ఎంతో శుభ్రంగా కడుగుకుంటే తప్ప ఆ మాలిన్యాలు ఈ మాలిన్యాలతో కలిసి ఇంకా ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తవి. అందువలన మలమోచనానంతరం ఆసనమును ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా కడుగుటయేగాక సందర్భపడిన యెడల మంచి మట్టితో శుభ్రముగా రాచి కడుగుకొనుట మరింత మేలు. అప్పుడే మిగిలిన యోనిభాగములను గూడ శుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను. అనగా మూత్రమూ మలమునూ వదలిపెట్టిన ప్రతికాలమునందునూ యోనిభాగములను కడుగుచునే ఉండవలెను. ఇది గాక ఇంకొక్కసంగతి కూడ చెప్పవలసియే యున్నది. అది ఏదనగా మూత్రికకు దిగువగా రెండు చిన్న గ్రంథులున్నవి. అవి 7 అనే అంకెతో జూపబడినవి. అవి గూడ చిన్న పెదవులను తొలగించినప్పుడే కాన్పించును. కామవాంఛ గలిగినప్పు డెల్ల భగలింగము నుండే గాక వీని నుండి గూడ శ్లేష్మ ద్రవము లూరుచుండును. రాగోదయమైన స్త్రీ యందు ఈ రసము లూరుటవలన పురుషావయవము సుఖముగా ప్రవేశించుటకువీలుపడును అందుకొరకే ఈ ద్రవములు తోడుపడును. భగలింగములోని ద్రవమున కిది తోడుపడి మురిగినప్పుడు యింకా యింకా ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది. 11వ అంకెతో చూపబడినది యోని వివరము. ఇందుండియే పురుషావయవము లోనికి ప్రవేశించును. ఈ యోని వివరమునందే అంచువెంట రెండు గ్రంథులున్నవి. 12 అనే అంకెతో ఒకటి చూపబడినది. అంకె వేయకుండా ఇంకొక గ్రంథి

ఆవల కన్పించుచున్నది. సంప్రయోగకాలమున చిల్లికుండలో నుండి నీరు వెలిసినట్లు ఈ గ్రంథులనుండి కామద్రవములు స్రవించును. అవి కూడా సంప్రయోగానంతరం శుభ్రముగా కడుగనియెడల వెనుక చెప్పిన వ్రణములవలెనే బాధనే కలిగించును. కనుక ఇంగితజ్ఞులైన స్త్రీలు సంప్రయోగానంతరం శౌచక్రియను శ్రద్ధగా అవలంబించుచునే యుందురు.



౨-వ పటము

స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలి భాగము

1. వీపుచర్మము
2. పొట్టచర్మము
3. పొట్టచర్మమునకు లోపలను మిగతా అవయవములకు ముందుగాను ఉండే పొర
4. ఆంత్రవేష్టనము అనగా ప్రేగులను భరించే ఆవరణ
5. ఆంత్రవేష్టనములోని భాగము
6. వెన్నెముకలోని దిగువభాగము (ముడ్డి యెముకలు)
7. ముడ్డి నరము లుండు భాగము
8. గర్భాండముల(Ovaries) ను భరించే స్నాయువులు
9. గర్భాండము (ఇవి రెండు అయితే యీపటములో ఒక్కటే చూపబడుచున్నది)
10. గర్భనాళములు(Oviducis or fallopian tubes)
11. కూపకము
12. గర్భాశయము
13. మలకోశానికీ గర్భాశయానికీ మధ్యనూ, మూత్రకోశానికీ గర్భాశయానికీ మధ్యనూ ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు
14. గర్భాశయముయొక్క దిగువభాగమునందుండే కంఠము
15. యోనియొక్క, గర్భాశయము వైపున ఉండే చివర
16. గర్భాశయద్వారము
    12, 14, 16 అంకెలతో చూపినది గర్భాశయము
17. యోని (సంప్రయోగకాలమున పురుషావయవము ప్రవేశించు కోశ మిదియే)
18. మలకోశము
19. యోని (17, 19 అంకెలతో యోని చూపబడినది)
20. మలకోశపు దిగువభాగము. ఇక్కడనే మూలాధారకండరములు గూడ చూపబడినవి
21. ఆసనము
22. యోనియొక్క ముఖద్వారము. ఇక్కడనే సంకోచని అనే కండరము లున్నవి.
23. కన్నెపొర
24. యోనిలోపల నుండే లోపలి పెదవి అనగా కుడి వైపు చిన్న పెదవి
25. యోనిలోపల ఉండే పై పెదవి అనగా కుడి పెద్ద పెదవి
26. మూత్రకోశము ఉండే ఆవరణ పొర
27. మూత్రకోశము
28. కూపకపు ఎముక
29. మూత్రిక
30. భగలింగము
31. మూత్రద్వారము
32. యోనిని పట్టియుంచే కండరములు

N. B:—గర్భాశయమునకు దిగువకును వెనుకకును పడిపోకుండా పట్టియుంచే కండర సమూహమును పటములో చూడగలరు.

ఈ పటములో స్త్రీ జననేంద్రియాలయొక్క లోపలిభాగములు చూపబడినవి. మరిన్నీ దానికి ప్రక్కగా నున్న యితర అవయవాలున్నూ చూపబడినవి. మిగతా వివరాలు

వేరే ప్రకరణాలలో వ్రాస్తాను. ఈ ప్రకరణములో శౌచానికి సంబంధించిన వివరం మాత్రమే వ్రాస్తాను. 30 అనే అంకె వేసినది భగలింగము. 31 అని అంకె ఉన్నది మూత్రి కావయవము. 27 అని అంకె ఉన్నది మూత్ర కోశము. 16, 17, 19, 23 అంకెలతో చూపబడినది యోనిద్వారము. సంప్రయోగ కాలమున ఈ వివరమునందే క్రియ జరుగుచున్నది. 16 అని అంకె ఉన్న చోట గర్భాశయముయొక్క ముఖద్వార మున్నది. 12, 13, 14 అనే అంకెలతో గర్భాశయముయొక్క ఒకవైపు ఆవరణగోడ చూపబడినది. రెండవ వైపునగూడ యిట్టిఆవరణపు గోడయే కాన్పించుచున్నది. ఈ ఆవరణ గోడలమధ్యను ఉన్నదే గర్భాశయము. ఇందే పిండము వృద్ధిపొంది శిశు వగును. ఈ గర్భాశయము లోనికి గర్భాండమునుండి నెల కొకతూరి గర్భహేతువైన బీజము క్రిందికి దిగును. గర్భాండము 9 అనే అంకెతో చూపబడినది. గర్భాశయము లోనికి వచ్చే గర్భనాళము 10 అనే అంకెతో చూపబడినది. గర్భాండమును గర్భాశయముతో కలుపునది ఈ నాళమేను. 13 అనే అంకెతో చూపబడినది ప్రేవులయొక్క ఆవరణగోడ. దీనికి ఆంత్రవేష్టనమనిగూడ పేరున్నది. ఇట్టిదే ఆవలివైపునగూడ చూడవచ్చును. అనగ గర్భాశయమునకు పైభాగమున ఆంత్రవేష్టన మున్నది. అందువలన ప్రేవులలో మురుగునట్టి మాలిన్యములు లేకుండ చూచుకొనుటయూ శౌచవిధియే అయి యున్నది.

21-వ అంకెతో చూపబడినది ఆసనము. దీనికి పైన మలాశయ మున్నది. దానిపైన చూపబడినది అధోముఖాంత్రము. మిగతా వివరములను వదలివేసి ఒక్కసారి పటమువంక చూచినయెడల మనకు కనుపించునదేమనగా: సంప్రయోగానికి ఉపయోగించే యోని వివరానికి ఒకవైపున మలకోశమున్నూ వేరొకవైపున మూత్రకోశమున్నూ యున్నదని తెలియును. గర్భాశయానికి ఒకవైపున మూత్రకోశము వేరొకవైపున మలకోశమున్నూ పైభాగమున ప్రేవులున్నూ గలవు. కనుక మల మూత్రకోశములే కాకుండా ప్రేవులుగూడ సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో ఉంటేతప్ప జననేంద్రియాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండవనీ, జననేంద్రియాలు సంపూర్ణఆరోగ్యంగా ఉంటేనే గాని సాంప్రయోగికమైన సౌఖ్యము సొంతంగా చేకూరదనీ తెలుస్తోంది.

ఇట్టి సౌఖ్యం చేకూరాలంటే మల కోశాన్ని నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి. మలమోచన వాంఛ గలిగినతోడనే దానిని వెలువరించి వేస్తూ ఉండవలెను. మూత్రమోచనవాంఛ గలిగినతోడనే దానినిగూడ వెలువరించి వేయవలెను. ఈ ప్రకరణంలో వివరించటానికి వీలుగాని అనేక కారణాలవల్ల మలమూత్రాలు సకాలంలో వెలువడక నిలచి ఉన్నయెడల ఆ దోషమువల్ల గర్భ వివరము నందున్నూ, గర్భాశయమునందునూ మంటలూ, ఉద్రేకమూ మొదలయిన బాధలు కలుగును. నోటిలో పూత గాని, నంజుపొక్కులుగాని, పంటి వ్యాధులుగాని ఉన్నయెడల ప్రేవులలో మలము నిలచి మురుగుచున్నదని యర్థము. మురిగిన మలముయొక్క ఒత్తిడివలన గర్భాశయమునకు పీడన గలిగి స్థానభ్రంశముగానీ, చ్యుతిగానీ, కలుగవచ్చును. అట్లే మలకోశము

నుండి ఒత్తిడిఎక్కువైనయెడల గర్భాశయము మూత్రాశయము వంకకు ఒరగును. ఇట్లే మూత్రకోశములో ఒత్తిడి అయినయెడల గర్భాశయము మలకోశమువంకకు ఒరగును. అందువలన ఒక కోశంలో ఒత్తిడి ఎక్కువైతే మిగతా కోశములయొక్క కార్యక్రమంగూడా చెడిపోతుంది. మూత్రకోశములో ఒత్తిడి ఎక్కువగుటకు చెమట సరిగా పోయకుండుటయూ కారణమై యున్నది. ఈ విధంగా మల, మూత్ర, స్వేద, శ్వాసలలోని లోపములు జననేంద్రియాలలో ప్రత్యక్షమగుతవి. ఈవిధంగా చూచినాగూడ ప్రణయసౌఖ్యాన్ని సంపూర్ణంగా కోరేవారందరూ దేహాన్ని సంపూర్ణారోగ్యంగా ఉంచుకోటం అవసరమని తేలుతోంది. ఇదివరకు చెప్పినమాటలే యిక్కడ కూడా ఇంకొకసారి చెప్పక తప్పక వచ్చింది. మలము ప్రేగులలో నిలవ ఉండకుండా ఉండాలంటే కూర తినాలి. పండ్లూ తినాలి. జిగురు కలిగిన పదార్థాలు వదలివేయాలి. మూత్రానికి అడ్డు కలిగించే టటువంటి లవణాన్ని చాలా తగ్గించేయాలి. చెమట బాగా పోసేందుకు పరిశ్రమచేయాలి. స్త్రీలకు పరిశ్రమ ఏమి టని కొంతమంది భాగ్యవంతు లడగవచ్చు. కాని సాంప్రయోగిక సౌఖ్యాలను పొందవలెనంటే రోజూ చెమటపడుతూనే ఉండాలి. భాగ్యవంతులైతే చెమట పట్టేందుకు పరిశ్రమన్నా చేయాలి.తప్పితే వ్యాయామమన్నా చేయాలి. మూత్రం తెల్పుగా, జారీగా కావాలంటే పొత్తికడుపు నీళ్ళతో తడపాలి. కటిస్నానం చేయవచ్చు. జలధాతువు ఎక్కువగా ఉండే కూరలూ, పళ్ళూ తినాలి. ప్రేవుల్లో ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలంటే ఆ యా కాలాలలో చిన్న ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉండాలి. ఇదంతా శౌచవిధానం క్రిందనే వస్తుంది. చిట్టచివర విధానాన్ని వివరించి ఈ ప్రకరణాన్ని ముగిస్తున్నాను. అది ఏదనగా ఎనిమాచేయుట. ప్రేవులలో మలము నిలచియున్నపుడు అసంఖ్యాకములగు జననేంద్రియ వ్యాధులే గాకుండా పైత్యవ్యాధులు అనగా రక్తముతో సంబంధించినవీ, వాతవ్యాధులనగా మనస్సుకూ మెదటికీ నాడులకూ సంబంధించిన వ్యాధులూ గలుగుతవి. అందువలన మలము ప్రేవులలో చిక్కుకొని యున్నదనితోచినపుడల్లా చన్నీటితోనో నులివెచ్చని నీటితోనో ఎనిమా చేసుకుంటూ ఉండాలి. స్త్రీల విషయంలో పురుషుడు అవలంబించవలసిన శౌచవిధి యింకొకటి ఉన్నది. స్త్రీని రంజించే విధానాన్ని చెప్పబడిన ప్రక్రియల్లో యోని యొక్క లోపలిభాగమును భగలింగమునూ స్పృశించుట చెప్పబడి ఉన్నది. మురికితో కూడిన చేతులతో స్పృశింపకూడదనియే తెలుసుకొనవలసి ఉన్నది. సంప్రయోగానికి ముందు స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ జననేంద్రియాలను శుద్ధి పరచుకొనవలసినదని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ఈ సంగతి గర్భాధానము నాడు పురోహితుడైతే చెప్పుతాడు. అంతే. అంతటితో చెల్లు. మరునాటినుండి ఆ సంగతి యెవరూ జ్ఞాపక ముంచుకోరు. ఈ విషయాన్ని యింతగా విడదీసి వ్రాయవలసిన అగత్యము లేకుంటే సంతోషించేవాడను. కాని అన్ని చోటులా శౌచహీనతయు, దానివలన వచ్చే బాధలునూ ప్రత్యక్ష మగు చుండుటచే సిగ్గు విడిచి, లోకనింద భయమును అవల నెట్టి యీ ప్రకరణము వ్రాశాను.

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము

(కావీరెటు)

పండ్ల గుణములు

పండ్లు కాని పండ్లు

ఈ క్రింద వ్రాయబోవునవి ఫలవృక్షముల మీద పండునట్టి పండ్లు కావు. ఇందులో రామములగ వంగచెట్లవంటి కూరచెట్లను పెరుగును. మిగిలినవి దోసతీగవంటి తీగలను పెరుగును. అందువలన యివి స్వతహాగా కూరలజాతికి చెందినవి. అయినప్పటికీ వీనిని పండ్లుగానే వాడుచున్నారు. వీనిలోని సుగుణ మేమనగా ప్రపంచములో ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, ఒకదానితో ఒకటి కలిపి తినగూడదు. ఈజాతి పండ్లను మాత్రము కూరగాయలతో తినవచ్చును. పండ్లతోను తినవచ్చును.

1. రామములగ (టొమాటో)

ఇది హిందూదేశమునకు యింగ్లీషువారితో పాటు దిగుమతిఅయినది. ఇంగ్లీషువారికి అమెరికానుండి లభించినది. అందువలననే దీనికి కల్పితపుపేరు యివ్వబడినది. సంస్కృతములో దీనికి పేరు లేదు. తెనుగులోగూడా కొన్ని చోట్ల దీనిని సీమవంకాయ అని పిలుస్తారు. ఇంకా కొన్నిచోట్ల రామములగ అని పిలుస్తారు. తెనుగు దేశములో పెరుగుచుండు కామంచిపండుకు యీ పండుతో పోలిన రుచి గలదు. ఈపండు వివిధరూపములలోను, వివిధ పరిమాణములలోను, వివిధతూకము (బరువు కలిగియు) లలోను మనకు లభించును. ఒక తులమునుండి 20 తులముల బరువుగల పండు వరకు తూకము గలపండ్లు మనకు లభించును. చిన్న గోలిగుండువలెకొన్ని, అత్తిపండుగూపములో కొన్ని, నిమ్మపండుఆకారములో కొన్ని, దోసకాయఆకారములో కొన్ని యిట్లు అనేక రూపములలో యీ పండ్లు లభించును.

రామములగపండు సులభముగా జీర్ణ మగును. ఇంతేగాక యీ పండ్లతో కలిపి యేపదార్థము తిన్నా ఆపదార్థముకూడ తేలికగా జీర్ణమగుటకు తోడ్పడును. మలబద్ధక మున్నవారు రోజుకు పదితులముల పండ్లు తిన్న యెడల క్రమముగా మలబద్ధక మంతరించును. ఈపండు జీర్ణరసముల నూరించి తిన్న ఆహార పదార్థమును సులభముగా జీర్ణ మగుటకు తోడ్పడును గనుక అగ్నిమాంద్య మున్నవారు పాండువఉన్నవారు దీనిని తినుటవలన మేలు కలుగును. దీనిరసము రక్తములో ప్రవేశించినపుడు అందు పేరుకొనిఉండిన మలములను కరగించి వెలువరించుటకు తోడ్పడును. ప్రేగుల యందు నులిపురుగు లున్నప్పుడును, ఏనికపాము లున్నప్పుడును ఈ పండు తినుటవలన ప్రేగుల యందు నిలవఉండి మురుగుచుండు మలములు వెలువరింపబడి నులిపురుగు మొదలగునవి నశించిపోవును. ప్రేగులలో మలములు నిలచి మురుగునపుడు నోటిలో పూత, నంజు పొక్కులు మొదలగునవి కల్గును. అట్టివానికి టొమాటో రసము ఉపయుక్తమైన ఆహారము. టొమాటోలను యెండించి, ఒరుగుగా చేసికొనవచ్చును. ఈ వరుగులు కూడా టొమాటో వలెనే మలసాధక చేయును. రక్తశుద్ధియును చేయును. టొమాటోపండ్లను

ఎవరైనను సులభముగా తినవచ్చును. బాగుగా పండిన రామములగ చిన్న పిల్లలైననూ ప్రీతితో భుజింతురు. నారింజ పండ్లను కొనలేనివారు నకాలములో టొమాటో మొక్కలను నాటుకొని పైరు చేసికొనవచ్చును. నారింజపండురసమువలెనే యీపండుకూడా ఆరోగ్యవర్ధకము. నారింజ పండు కొనలేనివారు రామములగ పండ్లను చవుకగా కొనవచ్చును. లివరు, స్ప్లీనురోగ ములతో బాధపడు చిన్నపిల్లలకు రోజూ టొమాటోలను తిననిచ్చిన యెడల ఆరోగ ములు సులభముగా నయమగును. రామ ములగపండ్లు తిను చిన్నపిల్లలకు లివరు, స్ప్లీను రోగములు రావు. తల్లిపాలు లేక, పోత పాలతో పెంచవలసినపుడు రోజుకు రెండు మూడు తూర్లు పోతపాలు పోసి ఒకటి రెండు తూరులు రామములగపండు రసమును పోయ వచ్చును. రామములగ రసము పోసినపుడు చిన్నపిల్లలకు విరేచనములు యెక్కువైనయెడల రామములగ రసమును తాత్కాలికముగ ఆపి తరువాత తగ్గించి వాడవలెను. రామ ములగ పండ్లయందు సిట్రిక్ ఆమ్లము, మాలి కామ్లము, తగుమాత్రము చేరియున్నందు వలన ఆహారపదార్థములతో కలిపి తినినపుడు ప్రేగులయందు మురుగు పుట్టకుండా కాపా డును. పైత్యవ్యాధితో బాధపడువారు ఉబ్బ సము, క్షయ, కాస, శ్వాసరోగములు కల వారును రామములగపండ్లను ధారాళముగ ఉపయోగింపవచ్చును. ఇందు ఏ.బి. విటమిన్లు రెండును ధారాళముగ లభించును. రామ ములగపండ్లయొక్క సుగుణములను సంగ్రహ ముగా చెప్పుచున్నాము.

1. రక్తమును శుభ్రపరచును.
2. మలమూత్రములను జారీచేయును.
3. నాడులయందు లాఘవమును కలిగించును.
4. దేహమునందు ఘనీభవించిన అన్యపదార్థమును కరగించి వెలువరించును.
5. క్రొత్తగా మాలిన్యములు చేరకుండా కాపాడును.
6. ఇందులోని సహజములగు ఆమ్లములు దేహమునందలి విషములను ఆకర్షించి వెలువరించును.
7. వేడిని తగ్గించును.

టొమాటో తినగూడనివారు:-అతిసారముతో బాధపడువారు, గ్రహణితో బాధపడువారు టొమాటో పండును తినరాదు. జీర్ణాశయ దాహము, జీర్ణాశయవ్రణము కలవారును టొమాటోను తినగూడదు. రక్త ప్రదర వ్యాధితో బాధపడు స్త్రీలు టొమాటోను తినరాదు. కలరావ్యాధి తగిలినపుడు టొమా టోను సుతరాము వాడరాదు.

II పుచ్చపండ్లు

తెలుగుదేశములో కొన్నిచోట్ల వీటిని కళింగడి పండనియు, వేలపండనియు పిలుతురు. నదీతీరములలో ఉండే యిసుక లంకలమీద పుచ్చతీగ బాగుగా వృద్ధిపొందును. భారత దేశములో నుండే అన్ని నదీగర్భములలోను యీ తీగ పైరు చేయబడును. ఇంతేగాకుండా రేగడి నేలలో గూడ యీ తీగలు పెంచ బడును. దోసచెట్లు వృద్ధియగుచోట్ల పుచ్చ చెట్లుగూడ వృద్ధిపొందును. బాగుగా, ఎర్రగా పండిన పుచ్చపండు జిహ్వకు తీపిగా నుండును. వేడిని తగ్గించును. నాడులకు శాంతి నొసంగును.

దేహమునందలి విషములను కరగించి వెలువరిం చును. మూత్రమును జారీచేయును. అగ్ని మాంద్యముగల రోగులు పుచ్చబద్దలు తినిన యెడల అగ్నిమాంద్యము హరించి ఆకలి వృద్ధి పొందును. పుచ్చగింజలను ఒలిచి తినినయెడల దేహమునకు బలము కలుగుటయేగాక మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు నశించును. మూత్ర కృచ్ఛ్రము, మూత్రాశ్మరి, సికతామేహము, శిలా మేహము మొదలగు వ్యాధులయందు పుచ్చ బద్దలను తినుటగాని, పుచ్చపండ్లరసము పిండి త్రాగుటగాని చాల సదుపాయముగా నుం డును. పుచ్చగింజ పప్పులను ఒలిచి దానితో ఖర్జూరకాయలనుగాని, యెండిన ద్రాక్షకాయ లనుగాని కలిపి తినినయెడల బలవర్ధకమైన ఆహారమగును. ఇందు 1000 కి 957 భాగములు నీరు, 1 భాగము మాంసకృత్తు, 2 భాగముల క్రొవ్వు, 2 భాగములు సేంద్రియ లోహ లవణములు, 38 భాగములు చక్కెర, కలవు ద్రవరూపములో నుండుటవలన యిందలి చక్కెర సులభముగా రక్తముతో కలిసి రక్త మునకు క్షారసంపదను వృద్ధిచేయును. అతి మూత్రవ్యాధియందు కూడ పుచ్చబద్దలను నిరభ్యంతరముగా తినవచ్చును. గ్రహణి, అతి సారము, కలరా, రక్తప్రదరము, జీర్ణాశయ దాహము, జీర్ణాశయ వ్రణములందును 2 రకముల జ్వరములందును వ్రణజ్వరము, వ్రణ సంధి మొదలగు తరుణ వ్యాధులయందును ఆంత్రసంబంధమైన వ్రణములందును పుచ్చబద్ద ఆహారముగాను, మందుగాను, పనిచేయును చిన్నపిల్లలకు వచ్చు కోరింతదగ్గు, క్షయ, ఉబ్బ సము మొదలగు వ్యాధులందుకూడా పుచ్చ పండు తినుటవలన కఫము వల్చబడి వెలువడి పోవును. అన్నము యెక్కువగా తిని పుచ్చ కాయ తినినపుడు జలుబు చేయుట కద్దు. ఈ జలుబుచేయు గుణమును గురించి కొందరు పుచ్చ బద్దను ఆక్షేపిస్తూ ఉంటారు. ఎక్కువ తినిన అన్నమువలననే జలుబు చేయును గాని పుచ్చ బద్దవలన కాదు. పుచ్చపండువలన మేలే జరు గునుగాని కీడేమియు జరుగదు. వడదెబ్బ తగులకుండా కాపాడుటకును, వడ తగిలినపుడు రక్షించుటకును తియ్యని పుచ్చరసము కంటె నిరపాయమైన పానకము లేదు. లభించినవు డెల్ల పుచ్చపండు తినుటయే మంచిది.

III కర్బుజా లేక దర్బుజా

పుచ్చపండువలెనే యిదియు భారతదేశమునం దంతటను పైరగును. శ్రద్ధ కలిగినవారు యీ పండును యే నదీగర్భమునందైనా పైరుచేయ వచ్చును. గోతులు తీసి అందులో యిసుక పోసి [illegible] దొడ్లలోకూడా కర్బుజాచెట్లను పెంచ వచ్చును. తియ్యని దీనికండ చాల రుచ్యముగా నుండును. దేహపోషణకు సామర్థ్యము కలిగి యుండును. మలమూత్రములను వెలువ రించును. ఇందలి పిండిపదార్థమునకు ధాన్య సంబంధమైన పిండిపదార్థమువలె పులిసిపోవు స్వభావము లేదు. దేహమునందలి క్షారసంప దను వృద్ధిచేయునేగాని తగ్గింపదు. ఉపవాస తుల్యమైన పథ్యము పెట్టవలసినపుడు యిది బాగుగా పనికివచ్చును. ఆహికజ్వరములు, మధుమేహము, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తప్రదరము, జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము, ఆంత్రవ్రణములు, ఆమాశయ వ్రణము మొదలగువానియందు కర్బుజా సుల భముగ జీర్ణమగుటయేగాక దేహమునందు యాంత్రికమైనట్టి (Mechanical) గాని, రాసా

యనికమైనట్టి (Chemical)గాని ఉద్రేకమును కలిగించదు. శ్వాససంబంధమైన వ్యాధుల యందు అనగా ఉబ్బసము, క్షయ, దగ్గు, మొదలగు అన్ని వ్యాధులందును యీ పండు అద్భుతముగా పని చేయును. ఇందు వేయింట 80 భాగముల నీరు, పది భాగములు పిండిపదార్థము, చక్కెర ఉన్నవి.

4. తియ్యదోస

గోదావరి, కృష్ణ, కావేరి లంకలలో యిది బాగుగా పైరగును. పచ్చిగా నున్నప్పటి నుండియు తినుటకు హితవుగా నుండును. పండిన దోసకాయయందు చక్కెర భాగము వృద్ధి పొంది పిండిపదార్థము బాగుగా మెత్తపడును. అప్పుడు తినుటకు అది రుచ్యముగా నుండును. పచ్చిదోసకాయ, గ్రహణి, అతిసారము కలరా వ్యాధులయందు తినరాదు. బాగుగా పండిన దోసకాయయందుకూడ మలమును సాధిక చేయుగుణ మున్నది. అందువలన పై వ్యాధులు గలవారు యీ పండును తినరాదు, మలబద్ధకముతో బాధపడువారు ప్రతిదినము తియ్య దోసకాయనుగాని పండునుగాని తినుటవలన మలసాధిక యగును. మందులతో పనిలేదు. మందులు తిన్నప్పుడు ప్రేగులయందు శాశ్వతమైన అపకారము జరుగును. దోసపండు తిన్నప్పుడు అట్టి అపకార మెద్దియు జరుగదు. ఉబ్బసము, క్షయ, దగ్గు, జలుబు, మూత్రకృఛ్రము, మూత్రాశ్మరి, సికతామేహము, లాలామేహము, శుక్లనష్టము, శ్వేతకుసుమము, ఋతుశూల, ఋతుబద్ధము, పాండువు మొదలైన వ్యాధు లన్నిటియందును తియ్య దోసపండు మేలు చేయును. ఉపవాస ముంచ దగిన సర్వ తరుణవ్యాధులయందును తియ్య దోసపండును నిరభ్యంతరముగాను, నిరపాయముగాను ఉపయోగింపవచ్చును.

ఇందు నూటికి 90 భాగముల నీరు, 5 భాగములు చక్కెర ఉండును. మిగిలినది పిప్పి పదార్థము.

5. అనాసపండు

ఇది కలబందకుటుంబములోనిది. అనగా ఆకులు పైన పెరిగితే దుంప మధ్యగా పెరుగును. హిందూదేశమునం దంతటాగూడా దీనిని పైరు చేయవచ్చును. ఇసుక నేలలయందును జలసమృద్ధి గల చల్లని కొండలమీదను యిది బాగుగా పైరగును. ఇది కూడా ఫలవృక్షముల మీద పెరిగేది కాదు. దీనిని ఫలమని చెప్పుటకు వీలు లేదు. దుంపలవలె నేలలో పెరుగును గాని దుంపలవలె అజీర్ణస్వభావము కలుగచేయదు. దుంప లంత బరువైన ఆహారమున్నూ కాదు. పై చెక్కును తీసివేసి లోపలి కండను ముక్కలుగా తినుటకు వీలుగానుండును. ఇందు తీపి, పులుపు ప్రధానరసములు. నూటికి 80 భాగములు జల ముండుటవలన యిందలి పోషకద్రవ్యములు సులభముగా రక్తముతో కలియును. మలమూత్రములేగాక స్వేదము కూడా యీ పండు తినుటవలన సులభముగా వెలువరింపబడును. కఫముకూడ యీ ఫలరసము తగులుటతోడనే రక్తమునుండి విడిపోయి పలుచబడి వెలువరింపబడును. దేహమునందలి మాలిన్యముల శుద్ధిచేయుటకు అనాస పండువంటిపదార్థము లేనేలేదని చెప్పవచ్చును. అయితే అతిసారము, గ్రహణి, కలరా, జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయవ్రణము, ఆంత్రవ్రణములు, రక్తప్రదరము, మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడువారు అనాసపండును

తినరాదు. గర్భాశయమును సంకోచపరచి పిండమును గెంటివేసే స్వభావము దీనియందుం డుట వలన గర్భిణీస్త్రీలు దీనిని వాడకుండుట మంచిది. ఒకటి, రెండు ముక్కలను తినుట వలన ప్రమాదము లేకపోయినప్పటికి గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని తినకుండుట మంచిది. లిస్య ములు గడ్డకట్టి దేహమును పీడించు చుండు నట్టి సవాయి, కొరుకుడు, పడిసెగడ్డలు, అడ్డ కర్రెలు, చీడ, తీట, తామర, పసుగగజ్జి, కర పాణి, కరిమేహము, శోభ, బొల్లి, శ్వేతకుసుమ, కుష్ఠు, ఉబ్బసము, క్షయ, పక్షవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా, కాకి సోమాల, (కాకిచన్నులు) మొదలగువానియం దెల అనాసపండు చేయు మేలు యింతింతగాదు.

11 ప్రకృతి శిబిరము మే 1వ తేదీన ప్రారంభమైనది

డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సందేశము

పూజ్యమహనీయులకు అనేక వందనములు. పవిత్రాత్మస్వరూపా! తమ దర్శనము చేసుకొని యేతత్ ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధి విషయంలో యేమేమో సంగ్రహించవలెనని ఎంతో కాలము నుండి అనుకుంటూ ఉంటాను. కాని నేను కార్యవాదిని కానందున యింతవరకు ఆ సంకల్పము పూర్తిచేయనైతిని. గత సంవత్సరం శ్రీ అయ్యంకివారు, శ్రీ శర్మగారు, తమరు యేకకాలంలో ప్రకృతి క్యాంపులో ఉందురనే ఆశతో బయలుదేరివచ్చి విఫలమనోరథుండనైతిని. యీ సంవత్సరం తమ అధిపత్యంలో 15 రోజులు జరిగే శిబిరంలో నా హృదయగతమగు ఆవేదనలను తమ సముఖమున వెలువరించుకొని శాంత్యానందములను పొందదలంచితినిగాని; దైవానుగ్రహమువలన తమబోటి మహనీయుల ఆశీర్వచన విశేషమునను నా సహధర్మచారిణి గర్భవతియై మాసములు పూర్తియై యున్నందున తప్పకుండా నేను, నా సహధర్మచారిణితో బయలుదేరి పవిత్రమైన తమబోటి మహనీయుల సాన్నిధ్యంలో మహర్షి జీవనము మరపించు వృక్షచ్ఛాయల ఫలాహార యీశ్వరోపాసన, ప్రాకృత ధర్మబోధ, అధ్యయన, నిర్వికార, నిరాడంబర జీవనావలంబులై లోకములకు మార్గదర్శకంగా విలసిల్లుచున్న తమ సాన్నిధ్యంలో ప్రసవకర్మ ఆదర్శకంగా పూర్తిచేసుకొని రాతలంపుతో యుండగా యీశ్వర సంకల్పముచే యీ చైత్ర బహుళ ౮ మంగళవారముఉదయం 11½ గంటలకు సుఖప్రసవము కలిగి మగశిశువు జనించినాడు. ఈశ్వరానుగ్రహమునను తమబోటి మహనీయుల ఆశీర్వచన విశేషమునను మాతా శిశువులు కులాసాగానే యున్నారు. ఈ శిశువు యీశ్వరానుగ్రహమున దినదినాభివృద్ధిగాంచి చిరంజీవియై ప్రాకృత జీవన మార్గానువర్తియై ఋషిజీవనంచేస్తూమన ఉద్యమాభివృద్ధికి యితని జీవితం అంకితమగుగాక అని యీశ్వరుని ప్రార్థిస్తూన్నా. యీ శిశువునకు తమ అందరి ఆశీర్వచనములు లభ్యమగుగాక! అచిరకాలంలో తమ దర్శనం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నింతును. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో కృత్రిమ నాగరికతా వ్యామోహాసంజనితమైన వ్యాధి బృందములనునిర్మూలింపతమచేమార్గదర్శకంగా నిర్వహింపబడుచున్న యీ ప్రకృతి శిబిరం నిర్విఘ్నముగా కొనసాగ గలందులకు దైవమును ప్రార్థిస్తున్నాను. పుడమియందుగల సమస్తమానవాళికిని నీరోగ నిర్వికార ఆరోగ్యానందములు కలుగవలెనన్నను, శాశ్వత శాంత్యానందములు స్థిరముగా ఉండవలెనన్నను, సమస్తరోగములకు మూలకందమై తనరారు రజోగుణ, తమోగుణ రూప పరిణామ, ప్రజ్ఞాపరాధములు నశించి స్థితప్రజ్ఞ లక్షణాన్వితులై మనుటయే మార్గమని భౌతికచికిత్సలవలన శాశ్వతానందారోగ్యములు లభ్యమగుట దుర్లభమని ప్రతి ప్రకృతి వైద్యశ్రేష్ఠుడును గ్రహించి మానసికచికిత్సానిపుణులై ఆత్మవంతులైన నాడు గాని మనకు పరిపూర్ణవిజయం చేకూరదని నా నమ్మిక గాన సర్వజ్ఞులైన తమరు, శ్రీ శర్మ

గారు మొదలైన మహానుభావులు యింపు విషయంలో చేయుచున్న కృషికి అనేక అభినందనములు. ఈ వుత్తరం తెచ్చిన వ్యక్తి ద్వారా 10 రూపాయిలు పంపుకుంటిని. దానిని సద్వినియోగము చేయ ప్రార్థన. ఇతని స్వీయచరిత్ర తమరు సావధానంగా ఆకర్ణించి ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింతురు గాక. ఇతర విషయములు అన్నియు యితను నివేదించు కొనగలడు. ఇతను కోరిన పుస్తకములు పంపండి. ముందుముందు, ఫోటోలు సహితంగా కొన్ని చరిత్రలు వ్యాసరూపములుగా ప్రకటింతును. కలసినప్పుడు ముఖస్థంగా అన్ని విషయములు మాట్లాడగలను.

వధువు కావలెను

ప్రకృతిజీవన మవలంబింప ఇష్టమున్న కన్యక కావలెను

ప్రకృతి ధర్మవేది పరీక్షలో కృతార్థుడై, ప్రకృతిచికిత్సయే వృత్తిగా గలిగిన

డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ఎన్. డి. గారు వరుడు

భారద్వాజస గోత్రము. ఋషులు:- ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ.

నెలకు రు 50-0-0 లకు తక్కువలేని సంపాదన కలిగియున్నారు.

వివరములు యీ క్రింది చిరునామాకు తెలుపవలెను.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.

గవర్నరుపేట—బెజవాడ

ప్రకృతి - సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు తక్కిన జీవులవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందు శస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధము లగు మట్టి,ఆహారము,నీరు గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వికార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుతమానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగ ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము సం॥ర చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ప్రాశస్త్యము

పరమేశ్వరుని కృపచే సృష్టింపబడిన జీవకోటి యందు మానవజన్మము ఉత్తమోత్తమమైనది. అట్టి మానవజన్మ లభించుటయే దుర్లభము. మన సుకృతముచే నట్టి ఉత్కృష్టమైన జన్మ లభించినందులకైనను, ఆరోగ్యవిధులను గుర్తెరిగి, ఆచరించి శతవర్ష దీర్ఘాయుష్మంతులై ధర్మార్థకామ మోక్షములను సంపాదించి సుఖించుటకుమారుగా చతుర్విధపురుషార్థములకు మూలనాధారమగు ఆరోగ్యమన నేమో తెలియక, అల్పాయుష్కులమై జపము, తపము బుద్ధిబలములను క్షీణింపజేసుకొని ఘోరమగు దుర్భరవ్యాధులతో కుంగి, కృశించి పోవుచు జీవచ్ఛవములవలె జీవయాత్ర గడుపుచున్నాము. ఎంత విచారకరము ?

ప్రతిమానవునికి తన జీవిత సంకల్పములను నెరవేర్చుకొనుటకైనను, ఆరోగ్యభాగ్యము అత్యవసరము. ఆరోగ్యశూన్యమగు జీవితము సౌఖ్యరహితము గాన అది నిరర్థకము. మన కంటె నికృష్ట మగు జీవులుగా భావింపబడు చుండు పశుపక్ష్యాదులు సహజ జీవనముచే, నీరోగులై జీవితానంద మనుభవింప గలుగు చున్నవి. అవి పుట్టినదాది మరణించు వరకు ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయింపబడిన నియమములకు బద్ధులై జీవించుచున్నవి. కావుననే అవి మరణాంతమువరకు ఆహార నిద్రా మైథునాది కర్మల జేయుటయందు సంపూర్ణమగు శక్తిగలిగి పరసహాయముతో నిమిత్తము లేక జీవించుచున్నవి. మరియు వైద్యసహాయముతో అవసరము లేకుండగనే తమ యారోగ్యభాగ్యమును కాపాడుకొన గల్గుచున్నవి. ఒక వేళ ఆకస్మికముగ అనారోగ్య మేదియైన తటస్థించినను, లేక తుపాకి వ్రేటు మొదలగు నపాయకరము లగు గాయములు తగిలినను, ఆహారపుమార్పు, ఉపవాసము, జలము, వ్యాయామము, మున్నగు వానివలన, నివారించుకొన గల్గుచున్నవి. ఆ జంతువులు ప్రసవించునప్పుడు వైద్యులు గాని, మంత్రసానులుగాని పిలువబడుటయే లేదు. ఎంత ఆశ్చర్యకరమైన, ఆనందదాయకమగు విషయము !

నేటి మానవుడు మాత్రము, ప్రకృతి సహజ ధర్మములను విస్మరించి, కృత్రిమ నాగరికతా వేశుడై అనారోగ్యమును చేతులారా తెచ్చి పెట్టుకొని, అనేక దుఃఖములకు పాల్పడుచు నట్టి నీచస్థితి ననుభవించుచున్నాడు. అస్వాభావికాహారసేవనము, అమితమగు నాహార విహారము మున్నగు వానివలన ఆరోగ్యము చెడి ఇట్టి దుఃఖములకు కారణ మగుచుండ, దానిని గమనించి తిరిగి స్వాభావికజీవనమునకు మరలి, ఆరోగ్యభాగ్యమును బడసి సుఖించుటకు మారుగా, కృత్రిమౌషధ చికిత్సా విధానమునకు శరణుజొచ్చి రోగవిముక్తిని బొందలేక పోగా తనదుస్థితిని మరింత తీవ్రరూపముగ మార్చుకొనుచున్నాడు. మందులు హానికరములనియు, నిరర్థకములనియు, సత్యసంధులగు సుప్రసిద్ధ మందువైద్యులెందరో ఒప్పుకొనుచున్నారు. ఇందు విషయమై వారి అభిప్రాయములతో నెన్నిపుటలైనను నింపవచ్చును. కాని, అట్లు చేయుట వలన నేమి ప్రయోజనము ?

మన శరీరము పాంచభౌతిక సమ్మేళనము. ఆకాశము, వాయువు, తేజము, జలము, పృథివి యను పంచభూతనిర్మితమే. ఈ యైదు మూల పదార్థములవలననే మన దేహము

నిర్మింపబడుచున్నది. కాన నీ దేహము అనారోగ్యవంతమైనచో మరల నా ప్రకృతి శక్తులవలననే ఆరోగ్యవంతము కాగలదు. ప్రకృతి కల్పిత వస్తువుగాని లేక కృత్రిమము గాని కాదు. మరియు నది నక్షత్రమండలమున నూగిసలాడుచుండు అందని మ్రానిపండును గాదు. అది జర్జరపర్ణ కుటీరముల నుండి ఉన్నతరాజప్రాసాదముల వరకునుండు సకలమానవాళికి లభ్యమగు వస్తువు. మన పూర్వికు లందరు కృత్రిమౌషధము లెరుగక ప్రకృతి మాత ను సేవించుచుండెడివారు. కాన వారి జీవిత మధ్యమున సాధారణముగా రుగ్మత లన నెట్టివో యెఱుగక, దీర్ఘాయుష్మంతులై అనేక వీరోచితములగు సత్కార్యము లొనర్చి వారి జీవితములను సార్థకము గావించు కొనిరి. నేటి రుజాపీడితుడును, శాంతివిదూరుడును అగు మానవుడైనను తన కృత్రిమ నాగరికతకు నమస్కరించి ప్రకృతి మాత వంకకు మరలగలిగినట్లైన అది మాతృ వాత్సల్యముతో తన అమృతహస్తముల జాచి ఆహ్వానించి సుఖింప జేయుటకు సంసిద్ధము గానే యున్నది ఇక మనకు భయ మెందులకు ?

ఈ ప్రకృతి చికిత్స అతిప్రాచీనమైనది. అది మానవులతోనే జన్మించిన దని చెప్పవచ్చును. వేదములలోను, ఉపనిషత్తులలోను భగవద్గీతల లోను నీ ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతిని గూర్చి యుదహరింప బడియున్నది. దీనిని మనఋషి పుంగవు లాచరించి మంచి వ్యాప్తిలోనికి తీసు కొని వచ్చియుండిరి. కాని కాలానుగుణముగా యిటీవల మనకు గలిగిన దుస్థితివల్ల దానిని విడనాడితిమి. క్రమశః ఈ చికిత్సకు సంబంధించిన మూలగ్రంథము లన్నియు నష్టమై పోయినవి. కేవలము కొన్నిగుర్తులు మాత్రమే వేదములు, శాస్త్రములు మున్నగువానిలో మిగిలియున్నవి. వానిని సంక్షిప్తముగా నిట నుదహరింతుము. సావకాశముగా మరల మరల పఠించి మననము గావింపుడు.

"ఉద్ధృతాసి వరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా
మృత్తికే హన మే పాపం యన్మయా దుష్కృతం కృతం
మృత్తికే బ్రహ్మదత్తాసి కాశ్యపేనాభిమంత్రితా
మృత్తికే దేహి మే పుష్టిం త్వయి సర్వం ప్రతిష్ఠితం
మృత్తికే ప్రతిష్ఠితే సర్వం తన్మే నిర్ణుద మృత్తికే
త్వయా హతేన పాపేన గచ్ఛామి పరమాం గతిం."

ఈ మంత్రమునందు మృత్తికా ప్రభావము వివరింపబడియున్నది. మృత్తికలో రోగ నివారకశక్తు లున్నవనియు, క్రిమిసంహారక మనియు, నిపుడిపుడే నవీనులుకూడా చాలమంది తెలుసుకొనుచున్నారు.

"అప్స్వ న్త రమృత మప్సు భేషజం"
"జలమం దమృత మున్నది. జలములో నోషధులు, మందులు ఉన్నవి."

ఈ విధముగా నుదకముయొక్క గుణమును వేదమున్ను ఘోషించుచున్నది. మరియు జలచికిత్సను ప్రోత్సహించుచున్నది.

"ఆప ఇద్వా ఉ భేషజీ రాపో అమీ వాచాతనీః
ఆపః సర్వస్య భేషజీ స్తాస్తే కృణ్వన్తు భేషజమ్."

జలము నిస్సందేహముగా నౌషధమైయున్నది. జలము నిస్సంశయముగా రోగములను దూరము చేసెడిదై యున్నది. జల మన్ని రోగములకు నొకటేమందు. ఆ జలము మీకై ఔషధముగా చేయబడి యున్నది.

"నః సూర్యస్య సందృశో మా యుయోథాః."
సూర్యప్రకాశముతో మనకు వియోగ మెప్పుడును కలుగగూడదు. ఏలయన, సూర్యుడే

అగ్ని విషములను దోషములను తొలగించి ప్రాణులకు ఆరోగ్యము నిచ్చుచున్నాడు. వేద మిట్లు ప్రబోధించుచున్నది.

"ఉపాతవాహి భేషజం, వివాతవాహి యద్రపః
త్వం హి విశ్వభేషజో దేవానాం దూత ఈయసే."

ఓ వాయువా! నీవు ఔషధమును దీసికొని రమ్ము. వచ్చి యిచ్చటనుండి దోషము లన్నిటిని దూరము చేయుము. ఏలయన నీవే ఔషధము లన్నింటికిని సమర్థుడవై యున్నావు.

ఋగ్వేదమిట్లాదేశించుచున్నది.

"ఆహారం పచతి శిఖీ దోషాన్ ఆహారవర్జితః"

అగ్ని ఆహారమును జీర్ణింపజేయుచున్నది. ఉపవాసము దోషములను జీర్ణము జేయుచున్నది. శాస్త్రము లిట్లు నుడువుచున్నవి. కావున "లంఘనం పరమౌషధ" మన్న యార్యోక్తి మనమందర మెరిగినదియే. ప్రకృతి చికిత్సయొక్క ప్రాశస్త్యమునకు యింతకన్న ప్రబలమగు నిరూపణములు కావలయునా?

ప్రకృతిచికిత్స శరీరమందలి రుగ్మతలను తొలగించుటయే గాక, మానసిక మాలిన్యమును గూడ నిర్మూలము గావించి, జీవితమును పవిత్రపఱచి సత్పథమున బెట్టును. మరియు పాపము, తాపము మున్నగు వానిని తొలగించి ఐహికాముష్మికసౌఖ్యము చేకూర్చును. అందులకు భర్తృహరి తన వైరాగ్యశతకమందిట్లు చెప్పుకొనియున్నాడు.

"మాత ర్మేదిని తాత మారుత సఖే!
తేజ స్సుబంధో జల
భ్రాత ర్వ్యోమ నిబద్ధ ఏష భవతా
మన్త్యః ప్రణామాంజలిః
యుష్మత్సంగవశోపజాతసుకృత
స్ఫారస్ఫురన్నిర్మల
జ్ఞానాపాస్తసమస్తమోహమహిమా మే
యే పరబ్రహ్మణి."

ఈ శ్లోకములో భర్తృహరి ప్రపంచోత్పత్తిస్థానములగు నీ పంచభూతములయొక్క అనుగ్రహమువలన తాను జ్ఞానప్రకాశమును పొందినందువలన నీ మూలవస్తువులకు తాను కడుంగడు ఋణపడి యున్నానని కృతజ్ఞత తెలుపుకొనుచున్నాడు. ముక్తికికూడ ప్రకృతిచికిత్స చాల ముఖ్యావసర మని తెలుపుట కింతకన్న నేమి నిదర్శనము కావలయును?

ఈశ్వరానుగ్రహమువలన ఐరోపాఖండమున నుదయించిన మహర్షి కూహెనె. ప్రీస్నిట్జ్, నీప్, జస్టు, డాక్టరు బాబిట్, మెకఫెడన్, క్యారింగటన్, ఇహరెట్, లష్టు, థామసు, ఇంగల్‌హార్టు, కెల్లాగు మొదలగువారు ప్రసిద్ధ వైద్యవేత్తలు, మతాచార్యులు మున్నగు మహాపురుషులవల్ల నీ ప్రకృతి వైద్యము మరల పునరుద్ధారణము కాబడి ప్రచారములోనికి వచ్చినది. ప్రథమమున వారందరు భయంకర వ్యాధిగ్రస్తులైరి. ఆంగ్ల హోమియోపతి మున్నగు ఔషధవైద్యములవల్ల వారి వ్యాధులు నివారణము కాలేదు. ఇక వారు స్వస్థత పొంది మరల జీవించగల మని తలచియుండలేదు. అట్టిప్రాణావశిష్టదశయందు ప్రకృతి చికిత్సవలన వారు వారి వ్యాధులను సంపూర్ణముగా నివారించుకొని ఆరోగ్యభాగ్యమును బడయగలిగినారు. వా రంతటితో ఊరుకొనక లోగడ వారు వృత్తిగా పెట్టుకొనిన ఆంగ్ల వైద్యవిధానమునకు స్వస్తిజెప్పి ప్రకృతి వైద్యవేత్తలై వారి సర్వశక్తులు ధారపోసి యీ మహత్తర చికిత్సావిధానమును ప్రపంచ మంతటను వ్యాప్తి గావించి యున్నారు. తద్ద్వారా మన వైదిక చికిత్సా విధానము మరల భూమిపై వ్యాప్తమైనది. పోగొట్టు

కావిన మన ఆర్యవిజ్ఞానము మరల నీవిధముగా మన చేజిక్కినది. నేటికి మన మెంత ధన్యుల మైతిమి?

మనభాగ్యవిశేషముచే లభ్యపడినయీఅమృతమయజ్ఞానమును తనవితీర గ్రోలి జీవితానందమనుభవింపుడు. ప్రకృతియొక్క పంచామృతములను అనగా శుద్ధవాయు ప్రకాశ జలాదులు మున్నగు వానిని అనుదినము యథేచ్ఛగా సేవించి సుఖించుడు. మనప్రాచీనార్యుల జీవనవిధానమునకు మరలుడు. ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులు, టీకాలుమున్నగు వానిని గైకొనుట మానుడు. ఏ వైద్యవిధానమందును, కుదురని మొండి దీర్ఘవ్యాధులందైనను నిరాశ చెందక ప్రకృతి చికిత్సనాశ్రయింపుడు. అది తప్పక మీ వ్యాధులను నిర్మూలనము గావించి, నవ్యజీవనము, ఆరోగ్యము, ఆనందము చేకూర్చ గలదు. జగన్మాతయగు ప్రకృతియం దచంచలభక్తినుంచి తత్ చికిత్స నాచరించి శారీరక, మానసిక వ్యాధుల నిశ్శేషముగ నివారించుకొని యైహికాముష్మికసౌఖ్యముల బడసి మీ జీవితములు సార్థకము గావించుకొనుడు.

—శ్రీ యోగి రాఘవేంద్ర

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుగు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, "ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు"నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర రు 2-8-0 ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధము లగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూల దేహులు సన్నవారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించినచో "ప్రకృతి వైద్య"మను గ్రంథము పంపబడును.

కనీనికానిదానము

శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులు

VI

కనీనికరంగునుబట్టి రోగముల వంశానుగతత్వము చెప్పవచ్చునని గత అధ్యాయములో చెప్పినాము. వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగ ప్రవణతలుగల కనీనికరంగులు శీత ఉష్ణదేశములలోని శీతలత్వమువలనను, ఉష్ణత్వమువలనను యెంతవరకు మారునదీ తెలిసికొనుటకు ముందు యేమియు రోగప్రవణత లేనివారి కనీనికరంగులగూర్చి చెప్పుట అవసరము గాన ఆ రంగులగూర్చి ముందుగా తెలిసికొందాము. ప్రకృతిసూత్రముల చాలాతరములనాడే మన పాశ్చాత్యులు విస్మరించినారు. ప్రకృతి సహజమైన గాలీ వెల్తురులకు దూరమైనారు. కాన యేమియు రోగప్రవణతలేని దేహములు చాలా అరుదుగా కనబడును. ఉన్నవారిలో ఆరోగ్య లక్షణములు గలవారిని యేరికొని వారి కనీనికల రంగులను తెలిసికొందాము.

ఇంతవరకు లభించిన చారిత్రికాధారములబట్టి ఆరోగ్యవంతుల కనీనికలు రెండురకములుగా నుండునట్లు తెలుచున్నది. లేతగోధుమ, లేత నీలము ఆరోగ్యవంతుల కనీనికల రంగు లని చెప్పవచ్చును.

కనీనికరంగునుబట్టి జాతియొక్క ఔన్నత్యమును చెప్పవచ్చును. ఈ విషయములనుగూర్చి ఒకటి రెండు సంగతులను తెలిసికొందాము. ఇంతవరకు లభించిన చారిత్రికాధారములబట్టి ఆదిమ జాతులలో నల్లటి కనీనికలు గలవారు లేనేలేరు. లేతగోధుమ, లేతనీలము ప్రధానముగా గలదు. ఈ రెండురంగులే తరతమ భేదములతో ఉండెడివి. ఉన్నత జాతులవారు తక్కువ జాతులవారితో సంగమము చేసినప్పుడు వారికి కలిగిన సంతానముల కనీనికల రంగులు మారిపోయినట్లు డార్విను మొదలగు పదార్థతత్త్వవేత్తలు ఒప్పుకొనినారు.

ఈ సంకర జాతులవారికి ఉత్తమ జాతుల లక్షణములుగాని,తక్కువజాతుల లక్షణములుగాని ఉండవు. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే హిందూ దేశములో పుట్టిన ఆవును ఇంగ్లండులో పుట్టిన ఆబోతుతో కలిపినా మనుకొనుడు. ఈ రెంటికినీ కలిగిన దూడ ఇంగ్లండులోని చలినీ భరించలేదు, హిందూదేశములోని వేడినీ భరించలేదు. రెంటికినీ చెడిన రేవడ యగును. మరొక ఉదాహరణమును తీసికొందాము. గాడిదకును, గుఱ్ఱమునకును పుట్టినదానిని కంచరగాడిద యందుము. ఇది బలముగా కనుపడినప్పటికినీ పై రెంటి లక్షణములును దీనిలో లోపించును.

ఈ సంకరజాతుల జంతువుల నన్నిటినీ మానవులు సావిళ్ళలో భద్రము చేసి జాగ్రత్తగా కాపాడుచున్నారు. కాబట్టే యింతవరకును బ్రతుకుచున్నవి. ఇట్లు సావిళ్ళలో భద్రము చేయక కాపాడక పోయినయెడల యిదివరకే నశించెడివి.

కనీనికల రంగునకును మానసిక శక్తులకును యేమైనా సంబంధము గలదేమో తెలిసికొందాము.

పూర్వము నీలపుకళ్ళుగలవారును, పసుపు రంగుజుట్టు గలవారును యెక్కువగా నున్నట్లు ప్రాచీనచరిత్ర చెప్పుచున్నది. గ్రీకుకవీశ్వరు డగు హోమరు తన నాయకులను నీల పసుపురంగు జుట్టుగలవారలగానే వర్ణించినాడు. వ్యాయామ నిపుణుల కందఱకును

యీ రెండు లక్షణములు ఉన్నట్లు నిదర్శనములు కనబడుచున్నవి.

పై లక్షణములుగల వారినే సైనికశాఖలోనికి ప్రధానముగా తీసికొనేవారు. దీనికి నిదర్శనములు కావాలంటే - నీలపుకళ్లుగల పిల్లలు వాన కురియుచున్నను బయట ఆడుకొనుటయు, గోధుమరంగు కనీనికలు గల పిల్లలు మూల కూర్చొనుటయు మన మందర మెరిగిన విషయమే. లేతగోధుమరంగు కనీనికలు గల వారు చన్నీటిని చూచిన భయపడుదు రని హోమోపతీవైద్యము చెప్పును.

ఆహారవిహారముల లోని లోపమువలనను, సుఖ రోగములతో బాధపడుచుండుట వలనను, మందుల సేవించినందు వలనను, టీకాలవలనను, ముందెప్పుడో వచ్చు రోగములు రాకుండా కాపాడుటకు వాడు మందుల వలననూ కనీనికల రంగులు మారుచున్నట్లు కనబడుచున్నది. మొదటలో లేతనీలముగా నున్న కళ్ళు మందుల సేవించిన తదుపరి నల్లపడుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచున్నాము. లేత గోధుమరంగు కనీనికలు గలవారికన్న, లేతనీలమురంగు కనీనికలు గలవారు మామూలు పరిస్థితులలో యెక్కువ కాలము బ్రతుకుదు రని చెప్పవచ్చును.

పైన చెప్పినవిషయమునకు ఒక అవాంతరము గలదు. లేతనీలపు కనీనికలు గలవారు తాము ఆరోగ్యవంతుల మనీ, దృఢకాయుల మనీ, గర్వించి తమశక్తి నంతనూ దుర్వినియోగము చేసికొని అకాలమృత్యువువాత బడుచున్నారు. లేతగోధుమరంగు కనీనికలు గలవారు తమ దేహముల మొదటనుండి జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనుటచేత యెక్కువకాలము బ్రతుకుచున్నారు. వ్యాయామనిపుణు లైనను అకాలములోనే చనిపోవుటకు కారణము నేటికి మనము కనుగొనుచున్నాము.

ఆర్యు లందఱకును నీలపు కనీనికలే గలట్లు చరిత్ర చెప్పుచున్నది. క్రిస్టఫరు కొలంబస్ కళ్లు నీలముగా నున్నట్లును, పరాసువీరు డగు నెపోలియన్ కళ్ళు నీలముగానే ఉన్నట్లును చరిత్ర ఘోషించుచున్నది.

ఐరోపాఖండములో ఉత్తరమునుండి దక్షిణమునకు వచ్చినయెడల కనీనికరంగు చిక్కపడిన కొలదినీ దైహిక, మానసికశక్తులు తగ్గినట్లును మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచున్నాము. కనీనికరంగు చిక్కబడుటతో పాటు, రోగము పెరుగును. రోగనిరోధకశక్తి తగ్గును. కెనడా, ఉత్తరఅమెరికాలలో నివసించువారు చురుకుగా నుందురు. కెనడా, ఉత్తరఅమెరికాలలో నివసించు వారికన్న దక్షిణ అమెరికాలో నివసించువారు మందమతులు. దక్షిణఅమెరికాలో నివసించువారి కన్న మెక్సికోలో నివసించువారు మందబుద్ధులు. మెక్సికోలో నివసించు వారికన్న బ్రెజిలియన్లు యింకా మందబుద్ధులు. కనీనికలు నల్లబడు కొలదినీ బుద్ధి మందగించును. దైహిక మానసిక శక్తులునూ కుంటువడును. ఇంత వరకూ చదువుకొన్న దానిని బట్టి కనీనికరంగు, సాంద్రత, వంశానుగతముగా వచ్చు రోగప్రవణత లను మూడింటినిబట్టి యెంతకాలము బ్రతుకునదియు చెప్పగలము. రంగునుబట్టిగాని, వంశానుగతముగా వచ్చు రోగప్రవణతను బట్టిగాని, సాంద్రతనుబట్టిగాని, ఒక్కదానిని బట్టియే యెంతకాలము బ్రతుకునదీ చెప్పలేము.

ఇకను రోగములవలన కనీనికరంగు యేమైనా మారునేమో తెలిసికొందాము.

తక్కువ జాతులవారితో సంగమము చేసినందువలన కనీనికరంగు మారును. ఆహార విహారములలోని లోపముల వలనను, తరుణ కాలికరోగములను రసవిషపాషాణాదులతో అణచి పెట్టుటవలనను కనీనికరంగు మారును. మా ముదురు నీలపురంగు కనీనికలు కలవారును, ముదురు గోధుమరంగు కనీనికలు గలవారును ఆహారవిహారముల సరిచేసికొని ప్రకృతిచికిత్సను పొందిన యెడల ఆ యా ముదురు రంగులు పల్చబడి లేతరంగుగా మారుట ప్రత్యేకముగా చూతుము. ప్రకృతిచికిత్స చేయుటవలన ముదురురంగు పల్చబడి లేతరంగుగా మారి పోవును. ఆరోగ్యము కల్గిన కొలదినీ కనీనిక రంగు పల్చనగును.

రోగము ముదిరినకొలదినీ, అనగా ఆరోగ్యము తగ్గినకొలదినీ, కనీనికరంగు చిక్కబడును. ఆరోగ్యము హెచ్చిన కొలదినీ కనీనిక రంగు చిక్కబడదు. అనారోగ్యము (రోగము) హెచ్చిన కొలదినీ కనీనికరంగు పల్చబడదు. ఆరోగ్యము కలిగిన కొలదినీ కనీనిక రంగు పల్చనగును. మనిషిని పలుకరించకనే కనీనికల చూచి ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవించునది, లేనిది మనము చెప్పగలము. మా ఆసుపత్రిలో నిత్యమును యీ పనిని చేయుచుండెడివారము. ఒక కేసులో కూడా పైసిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకముగా మేము చూడలేదు.

దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యవయవములు గలవు. దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు అంతయూ యీ నాల్గు త్రోవలా బయటకు పోవును. (చిన్నప్రేగులు, మూత్రపిండములు, చర్మము, శ్వాసాశయములు) ఈ నాల్గుత్రోవలలో యేఒక త్రోవనైనా రోగపదార్థము బయటకు పోవుచున్న యెడల ఆ అవయవమును తెలుపు కనీనికా ప్రతినిధిభాగములోని రంగు పల్చగా కాననగును. కనీనికలోని మిగిలిన ప్రతినిధిభాగములలోని రంగులోని చిక్కతనము ఆ బహిష్కార్యావయవమును తెలుపు ప్రతినిధి భాగములోని రంగులో నుండదు. ఈ సంగతినిబట్టి మిగిలిన అవయవములకన్న యీ అవయవము చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నట్లు గ్రహించగలము.

ఈ సంగతిని విశదముగా తెలియ చెప్పుటకు ఒక కథ చెప్పుతాను.

ఒక రోజున మా ఆసుపత్రిలోనికి ఒక పెద్ద మనిషి వచ్చెను. ఈయన చిన్నప్పటినుండీ జబ్బులతో తీసుకొనుచున్నాడు. అంతులేని మందుల సేవించాడు. కనీనికలు బాగా నల్లగా నున్నాయి. ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధి భాగములోని రంగుమాత్రము పల్చగా నున్నది. మిగిలిన ప్రతినిధి భాగములలోని రంగు చిక్కగా నున్నది. మిగిలిన ప్రతినిధి భాగములలోని రంగు చిక్కగా నుండుటకును ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధి భాగములలోని రంగు పల్చగా నుండుటకును గల తేడాను మావిద్యార్థులను అడిగినాను. వారేమియు సరియైన సమాధానము చెప్పలేదు. అప్పుడు ఆ పెద్దమనిషికిని నాకును యీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

నేను—రెండు మూడు సంవత్సరములనుండి మీకు గొంతులో నొసగా నుంటున్నది.

పెద్దమనిషి—అవును.

నేను—కళ్లె పడుచుండును.

పెద్దమనిషి—అవును.
నేను—మీకు తరచుగా జలుబు చేయు చుండును.
పెద్దమనిషి—అవును. నొప్ప చాలా రోజుల నుండీ అసహ్యముగా నున్నది. ఎప్పుడునూ పోవునట్లు లేదు. ఇది పోవుమార్గమును తెలిసి కొనుటకే మీ దగ్గఱకు వచ్చినాను.
నేను—ఆ నొప్ప ఉన్నది కాబట్టే యిన్నిరోజులు మీరు బ్రతుకగలిగినారు. లేక పోతే యిదివఱకే యాత్రకు పోయేవాడివి. మిగిలిన మూడు బహిష్కార్యవయవము లును రోగపదార్థముతో నిండి ఉన్నవి. దేహములో తయారగు మురుగును బయటకు పంపలేకున్నవి. శ్వాసాశయములు మాత్రము బాగుగా పనిచేయుచున్నవి. మూత్రపిండములు బాగుగాచెడిపోయినవి. జీర్ణావయవములు, శ్వాసాశయములు,మూత్రపిండములను మరీ చెడకుండా కాపాడినవి.
ఈ కేసులో ఒక విచిత్రము గలదు. ఈ రోగి హోమోపతీ మందులనే సేవించాడు. ఆ హోమోపతీ మందువలననే ఆశ్వాసాశయములు యింతవరకును పనిచేయుచున్నవి. హోమోపతీ మందులు రోగపదార్థ బహిష్కరణకే తోడుపడునుగాని రోగపదార్థమును అణచి వేయవు. అలోపతీ మందుల సేవించిన యెడల ఆ అవయవము యిదివరకే స్తంభించిపోయెడిది. ఎట్లాగంటే—చురుకుగా నున్న అవయవము పని చేసి చెడిపోవు నని అలోపతీవైద్యులు ఆ అవయవమును మందులతో స్తంభింపచేస్తారు. వారు వాడుమందులవలన ఆ అవయవము చచ్చుపడిపోవును. అలోపతీవారు యిచ్చు క్వినైను, నల్లమందు కలసినమందులన్నీ దేహ వ్యాపారము స్తంభించి పోవుటకును, క్రొత్త రోగములు వచ్చుటకును సాయపడెడివి. ఈ మందుల ఫలితముగా చావుకూడా వచ్చెడిది. చావక బ్రతికినయెడల ఊపిరితిత్తులు చిల్లులు పడిపోయెడివి. కనీనికలోని ప్రతినిధి భాగములలో నల్లగీతలును, చుక్కలును కనుపడెడివి.

కనీనికరంగు : శీతోష్ణము :—

కనీనికరంగునకును శీతోష్ణములకును యేమైనా సంబంధముగల దేమో విచారింతాము. శీతోష్ణములవలన కనీనికరంగు మారు నేమో తెలిసికొందాము. ఉష్ణదేశములోని వేడివలనను, చలిదేశములోని చలివలనను కనీనికరంగు, జుట్టురంగు మారు నేమో చూతాము.
హిందూదేశము మొదలగు ఉష్ణదేశములలోని వేడివలన కనీనికలు నల్లబడుననియు, జుట్టు నల్లబడుననియు మామూలుగా అనుకొంటారు. కానీ యీమాటలు యుక్తముగా కనుబడుటలేదు. వేడిదేశములలో నల్లజాతులు యెక్కువగా నుండుటవలన యీ అపవాదము ప్రబలిపోయినది.
శీతోష్ణములవలన కనీనికల రంగునూ, జుట్టు రంగు కొద్దిగానే మారును. ఈ మార్పుకూడా కొద్దికాలమే నిలచును. ఎల్లకాలము నిలువదు. ఉష్ణదేశమగు ఆఫ్రికాఖండములో నివసించు డచ్చివారి కనీనికలు నీలముగానే ఉండును. రష్యా మొదలగు ఉష్ణదేశములలో నివసించు వారి కనీనికలు లేత గోధుమ రంగుగానే ఉండును. ఉత్తమజాతులకు కలిగినసంతానము యెంత వేడిదేశములో నున్నప్పటికిని వారి కనీనికలు లేత నీలముగాగాని, లేత గోధుమరంగుగాగాని ఉండును.

ఋతుదర్శనము

ప్రశ్నోత్తరములు

పూజ్యులైన నటువంటి

డాక్టరుగారికి - భారతి వందనములు

నా ఆరోగ్యము బాగుగా నున్నది. రోజూ తొట్టిస్నానము, శిరస్నానమూ, చేయుచున్నాను. ఆహారము - కొబ్బరి, అరటిపండ్లు; పాల్లా తీసుకొనుచున్నాను. రోజూ స్నానాలు చైముకు తల ఆరక, చాలా అవస్థగా నున్నది. శిరస్నానము చేయుట అత్యావసర మనుకుంటాను! ఒకనాటి కేశ్వరం వచ్చి కొన్ని విషయములు తెలుసుకొనవలె ననుకొంటిని కాని, అవకాశ మేర్పడలేదు. దయయుంచి, ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాయగోరుచున్నాను.

స్త్రీలకు, బహిష్టు కాకపోవుట అనారోగ్యమా! అనారోగ్యమైతే, ఏ ఇతర జంతువుకూడా (స్త్రీ)బహిష్టుకావే! అవి చాలాఆరోగ్యముగా నుంటాయికూడానూ! స్త్రీలు, బహిష్టు అగుట, జంతువులు (స్త్రీ)బహిష్టు కాకపోవుట. దానిని బట్టి చూస్తే, మనుష్యులు తినే ఆహారము మిశ్రమ ఆహారమైనందువల్ల ననుకుంటాను. అట్లు తలచినట్లయితే, మనతోకూడా సంచరించే, కుక్క, పిల్లి (స్త్రీ) మన ఆహారమే తిన్ననూ అవి ఎందుకని బహిష్టుకావో! మనుష్యులకే (స్త్రీలకే) ఎందుకు బహిష్టు కలుగవలెను? ఆడుజంతువులకు ఎందుకు బహిష్టు కలుగదు? ఎందుచేత? వీటికి సరియైన జవాబు వ్రాయగోరుచున్నాను. మీకు చాలా శ్రమ కలిగించినందుకు క్షమించండి. కొన్ని ప్రకృతి శాస్త్రపుస్తకములు చదువవలె ననియున్నది. ఎవరైనా కేశ్వరంనుండి మాఊరు వచ్చేవారికి కొన్ని పుస్తకము లిచ్చినయెడల, అవి చదివి, మరల భద్రముగా పంపించెదను. ఈ మధ్య జలచికిత్స అనే పుస్తకము చదివితిని. నే చేసే, తొట్టిస్నానములో నున్న కొన్ని లోపములు సవరించుకొంటిని. అన్నపూర్ణమ్మగారూ, మీరూ, ఆరోగ్యముగా నున్నారని, తలుస్తున్నాను. ఇక శెలవు. మీజాబుకై ఎదురు చూస్తూ ఉంటాను.

ఇట్లు,
భారతి.

అమ్మా! భారతీ నీవు వ్రాసిన లెటరు చేరి చాలా కాలమైనను ఇంతవరకు సమాధానము వ్రాయనందులకు కారణాంతరములచే ఆలస్యమైనది. అన్యథా భావింపకుము. నీ ఆరోగ్యము బాగాయున్నందులకు సంతసము. నీ సత్యాన్వేషణ దీక్షాపరత్వమునకు సంతసించితిని. ముమ్ముందు నీ సంకల్పబలంబుచే విజ్ఞాన మార్జించి చిరయశం బార్జింతువుగాక. ఇక నీప్రశ్నకు సమాధానం బాకర్ణింపుము. మానవులలోనే స్త్రీ జాతికి ప్రతినెల రజోదర్శనంబగుచుండ ఇతర జీవరాసులలో అట్లు కనుపించక పోవుటకు కారణ మేమనియు, మానవులలో ఋతుక్రమము ఆగిన జబ్బుఅని అంటున్నారుగదా, అట్లయినా ఇతరజీవరాసులకు ఋతుక్రమం జరుగకున్నను జబ్బు కనుపించుటలేదే - కారణ మేమని ప్రశ్నించియుంటివి. ముందు ఈఋతు రక్తమన నేమో తెలిసికొందము. ఆమీదట నీ ప్రశ్నకు సమాధానము పూర్తికాగలదు.

ప్రతిజాతికి యుక్తవయస్సు వచ్చినవెంటనే సంతానోత్పాదనమునకు శక్తియు, సమర్థతయు కలిగిన వెంటనే అందుకొరకై వెంటనే ప్రయత్నం జరిగి అందులో కృతార్థత జరుగుచుండును. మానవులలో స్త్రీకి యుక్త వయస్సు వచ్చిన తరువాత ఋతుకాలములో సంయోగముచే పురుష వీర్యము గర్భాశయమును జేరుటతోనే పిండోత్పత్తి కలిగి ఆ పిండము 9 మాసములు పూర్తియగు వరకు గర్భకోశములో పెరుగుటకు తల్లి తినే ఆహారములోనుండి కొంతభాగము గర్భాశయమునకు జేరుచుండును. ఆ యాహారము పిండము వినియోగించుకొనుచు దినక్రమంగా పెరిగి మాసములు పూర్తిఅయిన వెంటనే జనించును. జనించినదాది తల్లి స్తన్యపానము చేయుచు పెరుగుచుండును. అనగా గర్భోత్పత్తి అయినది మొదలు శిశుజననమైన అథమము 10 మాసములవరకు తిరుగ రజోదర్శనం కాకుండా ఆగిపోవుచున్నది. అనగా తల్లితిను ఆహారములోనుండి కొంతకాలము గర్భకోశములోనున్న శిశువుకు ఆహారముగా నున్నూ, జననమైన తరువాత ఆహారసారము క్షీర స్రోతస్సులు పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహారమవుచున్నది. అనగా స్త్రీలకు ప్రతినెలా వెలువడించే రజోదర్శనము ద్వారా పూర్వ రూపము శిశువు ఆహారమని ఎరుంగవలెను. కర్మవశమున కృత్రిమ నాగరకతావ్యామోహ సంజనితమగు కారణములచే మానవ

అకాలవయఃపరిపక్వదశచేతను వయః పరిపాకము చెందినను వివాహాది కర్మ లడ్డగుటచేగాని, లేక స్త్రీ పురుష అనారోగ్య హేతువులచేగాని సంయోగము జరుగక అథవా జరిగినను గర్భాశయ, లేక వీర్యదోష హేతువులచే గర్భోత్పత్తి కానందున తల్లి ఆహారసారములో నుండి గర్భాశయములో తీసుకొనే పిండము లేనందున ఆ సారము దూష్యమై ప్రతినెలా వెలువడిపోవుచుండును. ప్రాకృత జీవనము చేయుచున్న మనుష్యేతర జీవరాసులయందు యుక్తవయస్సు వచ్చిన వెంటనే ఋతుక్రమానుసారము సంగమించిన వెంటనే గర్భోత్పత్తి జరిగి ఆసారమును పిండము వినియోగించుకొనుచు జననమైనదాది క్షీరాదుల ద్వారా వినియోగించుకొన్నందున వాటియందు రజోదర్శనం వ్యర్థ మగుటకు సావకాశం లేకుండా ఉన్నది. ఒకొక్కప్పుడు జంతువులయందు కూడా అట్లు తప్పినప్పుడు రజస్సు కనుపిస్తునే ఉన్నది. కావున గ్రహించవలసినదేమనగా ఆరజస్సు శిశువునకు ఆహారమనిన్నీ, వినియోగించుకొనే శిశువులేనందున వెలువడి పోవుచున్నదనియు, అలా వెలువడనందున రజస్సు ఆహారసారమైనప్పటికి వినియోగించనందున వ్యాధులకు కారణమే. ఎటుల మనము తినిన ఆహారము సవ్యముగా దేహమునకు జీర్ణమై ధాతుపరిణామావస్థ పొందక దేహమందు నిల్వయున్న ఆ పదార్థమే దేహపోషకమై యుండవలసినది దేహము సారూప్యత జెందించుకొననందున సర్వరోగములకు మూలమైన క్రిములను కలుగజేయు చందమున పై రజస్సు సక్రమముగా వెలువడకున్న వ్యాధికి మూలముగా నున్నది. కాని దేహము అనారోగ్యకారణములచే ధాతువులు క్షయించినప్పుడు దీర్ఘరోగములందును శుద్ధసాత్వికాహార సేవన, జలచికిత్స విధానములచేతను ఒకొక్కప్పుడు ఋతు

క్రమం ఆగిపోవును. అప్పుడు మాత్రం రజోదర్శనం కాని-లోటుకొరకు పరితాపపడ నక్కరలేదు. కారణము—దేహమునకు తగినంత శక్తి లేకున్నప్పుడు శుద్ధ సాత్వికాహారములు తినుచున్నప్పుడు దేహపోషణకు ఆహారసారము అవసరమగుటచే దేహమునకు స్వస్థత చెందుటకు ఆహారము వ్యర్థము కానివ్వక దేహము వినియోగించుకొనును. అందువలన ఆ సమయమందు రజోదర్శనము కాకుండుట [illegible] ఈ స్థితిని బట్టి చూడ గర్భ మయినది మొదలు శిశువు పెరిగి పాలు త్రాగుట మానువరకు తిరిగి రజోదర్శనము కాకూడదు. కాని, కర్మవశమున మానవజాతి కృత్రిమనాగరకతా వ్యామోహముచే దుష్టాహార, దుర్వ్యసనభావ ప్రాప్తులై యుండుటచే ప్రసవించిన 3 వ మాసమునుండి కొందరు స్త్రీలు ఋతుమతులౌట కానంబడుచున్నది. అట్టి స్థితిలో తల్లి ఆహారసారమునుండి క్షీరస్రోతస్సులకు కొంత సారము, కొంతసారము రజోదర్శనరూపమున వ్యర్థమగుటచే బిడ్డకు పాలులేమి, తల్లికి నీరస స్థితి సంప్రాప్తించి జాతిక్షీణతకు మూలకంద మగుచున్నది. మా అనుభవములో ప్రకృతి పుస్తకవిధానంగా అపక్వాహారమును, పరిశుద్ధమైన మనోభావముచేతను ఉన్న అనేకమంది స్త్రీలకు, శిశుజననమైన సంవత్సరం అథవా బిడ్డ పాలువిడుచువరకు తిరుగ రజోదర్శనం అవుట లేదు. ఈ స్త్రీలే పూర్వపు పురుళ్ళలో మసాళాలు మొదలైన కృత్రిమాహారములతో నుండగా శిశువులకు పాలు లేక 2 వ నెల 3 వ నెలలోనే ఋతుమతు లవుచుండిరి.

మొండిమూర్ఛ నయమయినది

శ్రీ ఎల్లే చక్రయ్య

నేను 9 సంవత్సరములనుంచి గాంధీగారి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను. అసలు నాది పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నిడదవోలు దగ్గర ఒక చిన్న పల్లెటూరు. కాని, ఈ 9 సంవత్సరములనుంచి గాంధీగారి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను గనుక నా చిరునామా అక్కడిదే వ్రాయుచున్నాను. నాకు 3 సంవత్సరముల క్రిందట మూర్ఛ వ్యాధి ప్రారంభించినది. నాకు ఈ వ్యాధి ప్రారంభించినప్పుడు గాంధీగారు రక్తపోటుకు తీసుకొనే 'సర్పగంధ' అనుమందు గాంధీగారే ఇప్పించినారు. ఈ విధంగా రెండుమూడు నెలలు జరిగినను లాభం లేకపోవుటవల్ల, అక్కడనుంచి అనగా సేవాగ్రామంనుంచి తిరిగి ఆంధ్ర దేశం వచ్చి వేసితిని. రాజమండ్రిలో ఒక హోమియోపతి వైద్యునివద్ద 5 నెలలు చికిత్స పొందితిని. ఈ చికిత్స పొందుతు కొన్ని ఆసనములుకూడ వేయుచుంటిని. కాని ఏమిలాభం లేకపోయినది. కావున హోమియోపతివైద్యం విడిచిపెట్టి సిద్ధ వైద్యం ప్రారంభించితిని. ఇది 3 నెలలు జరిగినది. కాని దీనివల్ల కూడ లాభం కనిపించనందున యిది విడిచిపెట్టి ఒక నేటివ్ వైద్యుని శరణులోకి వెళ్ళితిని. ఈ వైద్యం రెండు నెలలు చేసినాను. ఈ రెండు నెలలలో లాభం కంటే నష్టం కలుగుచున్నదని గ్రహించి, భయపడి వెంటనే ఆ వైద్యం విడిచిపెట్టి మరల గాంధీగారి ఆశ్రమములోకి వెళ్ళిపోతిని. అక్కడకు ఒక ప్రకృతి వైద్యుడు వచ్చినాడని ఆశ్రమవాసులు వ్రాసినారు. వారి దగ్గర చికిత్స పొందవచ్చును కనుక నీవు త్వరగా వచ్చివేయమని వారు వ్రాయుటవల్ల నేను అతి ఆతురతతో అక్కడకు వెళ్ళితిని. ఆ ప్రకృతి డాక్టరు బంగాలీ దేశస్థుడు. నేను అక్కడకు వెళ్ళగానే గాంధిగారు నాకు చికిత్స చేయమని నన్ను ఆ డాక్టరుగారి ఆదరణలో ఉంచినారు. వారు నాకు 3 నెలలు చికిత్సచేసినారు. ఈ మూడు మాసములు ఆహారం మార్పు చేసి ఏమిటి ఎంత తినవలెనో, ఎప్పుడెప్పుడు తినవలెనో ఆ డాక్టరుగారు స్వయంగానే యిచ్చి యుండిరి.

ఈ ఆహారం మార్పుతోపాటు ఉదయం సాయంత్రం నడకకూడ పెట్టినారు. ఈమూడు మాసములు వారు చెప్పిన ప్రకారమే చేసితిని, కాని లాభం లేకపోవుటవల్ల ఈ చికిత్స గాంధీగారు మాన్పించినారు. వారి దగ్గరనుంచి మాన్పించి స్వయముగా గాంధీగారే రెండు నెలలు చికిత్స చేసినారు. ఏమిటి-ఎంత తినవలెనో వారే స్వయంగా నిర్ణయించి చేసినారు. నాపళ్ళెంలో వారే స్వయముగా వడ్డించేవారు. అది తప్ప ఏమి తినకూడదు. దీనివల్ల కూడ ఈ రెండు నెలలలో లాభం కనిపించలేదు. ఆ సమయంలోనే డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు అక్కడకు వచ్చియుండిరి. నేను వారితో మాట్లాడియుంటిని. వారు "నా వ్యాధి తప్పక కుదురుతుంది, నా దగ్గర కొచ్చిన యెడల తప్పక చికిత్సచేసి నయం చేయగలను" అన్నారు. ఈ మాటలు వినగానే నాకు చాలా ఉత్సాహం ధైర్యం కలిగినది.

నన్ను డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి వద్దకు పంపించ మని గాంధీగారితో చెప్పితిని. గాంధీగారు నా కోరిక నెరవేర్చినారు.

గాంధీగారి ఆజ్ఞ తీసుకొని తిన్నగా డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారివద్దకు వచ్చితిని. డాక్టరుగారు నన్ను మెడ్రాసుదగ్గర తమ ఆరోగ్య ఆశ్రమము ఆవడిలో ఉంచినారు. ఆసమయములోనే అక్కడ ఆయుర్వేద వైద్యులసభ జరుగుచున్నది. అక్కడకు మన దేశంలో అన్నిప్రాంతములనుంచి ఆయుర్వేద వైద్యులు వచ్చియుండిరి. లక్ష్మీపతిగారు నన్ను ఆవైద్యుల అందరిచేత పరీక్షచేయించినారు. అందరు తమ తమ అభిప్రాయములు లక్ష్మీపతిగారితో చెప్పియుండిరి. అప్పుడు నాకు చికిత్సచేయుట మొదలు పెట్టినారు. భగవంతుని మహిమ ఏమిటోగాని, అక్కడకు అనగా ఆవడి ఆరోగ్య ఆశ్రమములోకి ప్రవేశింపగానే నాకు జ్వరం రావడం ప్రారంభించినది. రెండురోజులు విడిచి ప్రతిమూడవరోజు జ్వరం తప్పక వచ్చేది. లక్ష్మీపతిగారు ఈజ్వరం మలేరియా అని చెప్పినారు. ఈ జ్వరం రావడం నా మూర్ఛవ్యాధికి లాభంగానే యున్నది. కనుక నీ వ్యాధి తప్పక కుదురగల దని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. నీకు యీ వ్యాధికాకుండా యింకా యితరవ్యాధి ఏదయినా వచ్చిన యెడల నీ వ్యాధి తప్పక కుదురగల దని యిదివరకు నాకు హోమియోపతి డాక్టరు చెప్పియున్నాడు. కనుక యిప్పుడు జ్వరం వచ్చుట లక్ష్మీపతిగారుకూడ ఈ విధంగా చెప్పుటచూచి నాకు కూడ వ్యాధి కుదురగల దని చాలా నమ్మకం పుట్టినది. ఈ విధంగా లక్ష్మీపతిగారివద్ద మూడు నెలలు చికిత్సపొందితిని. కాని జ్వరంవచ్చుట మానలేదు. అక్కడ నుండి లక్ష్మీపతిగారి సలహామీదనే మరల గాంధీగారి ఆశ్రమములోకి వెళ్ళిపోతిని. అక్కడకు అనగా సేవాగ్రామములోకి వెళ్ళి రెండు నెలలవరకుకూడ లక్ష్మీపతిగారి మందునే ఉపయోగించుతూ ఉండేవాడిని. లక్ష్మీపతిగారి ఆశ్రమములోమూడు నెలలు, సేవాగ్రామములో రెండు నెలలు మొత్తం ఈ 5 నెలలు లక్ష్మీపతిగారి చికిత్సలోనే యుంటిని. కాని ఈ 5 నెలలు కూడ జ్వరంవచ్చుట మానలేదు. జ్వరం వచ్చిన నాళ్లు మూర్ఛ అప్పుడప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా వచ్చుచున్నప్పటికినీ, ఎప్పుడుకూడ పూర్తిగా రాలేదు. కాని జ్వరం తగ్గనందున చాలా చింతగా నున్నది. తరువాత లక్ష్మీపతిగారు కూడ మందు పంపించుట మానివేసినారు.

ఈ విషయం గాంధీగారితో చెప్పితిని. ఆ సమయంలోనే గాంధీగారి భార్య కస్తూరిబాయికి వైద్యంచేయించుటకు ఢిల్లీనుండి ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడు వచ్చియున్నాడు. నన్ను కూడ ఆ వైద్యుని వద్దనే చికిత్స పొందమని నాకు గాంధీగారు చెప్పినారు. ఆ రోజునుంచే నేను ఆ వైద్యునివద్ద చికిత్స పొందుట మొదలు పెట్టినాను. వారు నాకు మూడు రోజులు మందుయిచ్చినారు. జ్వరంరావడం తగ్గిపోయినది. కాని మూర్ఛరావడం ప్రారంభించినది. అప్పటినుంచి ఆ వైద్యుడు మూర్ఛకు చికిత్స చేయుట మొదలు పెట్టినాడు. బ్రాహ్మీఘృతం, ఆవుపాలతో కలిపి యిచ్చేవారు. మరియు శిరస్సుకు మర్దన చేయుటకు బ్రాహ్మీతైలం యిచ్చేవారు. ఈ విధంగా మూడునెలలు జరిగినది. కాని లాభం లేక పోయినది. ఆ సమయములో గాంధీగారిని కలుసుకొనుటకు శ్రీ గూడూరు రామచంద్ర

రావుగారు సేవాగ్రామము వచ్చినారు. వారు ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును గురించి గాంధీగారితో మాట్లాడినారట. అప్పుడు గాంధీగారు నన్ను తీసుకువెళ్ళి చికిత్స చేయమని రామచంద్రరావుగారితో చెప్పినారట. రామచంద్రరావుగారు నాతో ఈ మాట చెప్పి "నీకు యిష్టముంటే నాదగ్గరకు రమ్ము. తప్పక నీ వ్యాధి కుదురును. దీని కంటే కఠినమైన వ్యాధి మా అన్నకొడుకుకు పూర్తిగా నయమయినది. ఇప్పుడు వాడు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నా" డని చెప్పినారు. వారి ఈ మాటలు విని నాకు వారిమీద విశ్వాసం గలిగి చికిత్స పొందుటకు గుడివాడ వెళ్ళితిని. అక్కడ రామచంద్రరావుగారివద్ద మూడునెలలు చికిత్సపొందితిని. వారు రోజూ రెండుపూటలు కటిస్నానం, ఒకపూట లింగ స్నానం చేయించేవారు. ఆహారం కారం, పులుపు,ఉప్పు తగ్గించి మామూలుగా అన్నమే పెట్టేవారు. కాని ఈ మూడు నెలలలోకూడ ఏమి లాభం లేకపోవుటవల్ల అక్కడనుంచి కూడ వెళ్ళిపోవలసి వచ్చినది. వీరి వద్దనుంచి వెళ్ళిపోయే సమయములోనే శ్రీయుత ఎర్నేని సుబ్రహ్మణ్యంగారిని కలుసుకొనుటకు అవకాశం కలిగినది. వారు నాకు శ్రీయుత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి వద్దకు కేశవరం వెళ్ళ మని సలహా యిచ్చినారు. నేను వారివద్ద ఉత్తరం తీసుకొని కేశవరంవెళ్ళి కృష్ణంరాజుగారినికలుసు కున్నాను. అప్పుడు వారు నాకు ఒకమాట చెప్పినారు ఏమనగా! "నీరోగం కుదురుటకు ఏడు ఘడియలు చాలును. ఈ ఏడు ఘడియ లలో నేను చెప్పినప్రకారం చేసినయెడల నీ వ్యాధి తప్పక కుదురును.కనుక రోగం కుదుర్చు కొనుట, కుదుర్చుకొనకపోవుట నీ మీద నే ఆధారపడి యున్నది." ఈ మాటలు విని నాకు చాలా ఆశ్చర్యం గలిగినది. ఏమిటి ఈలా మాట్లాడుతున్నా రని నా మనస్సులో నే ననుకొంటిని. అప్పుడు మరల నేను వారిని అడిగితిని. "ఏమనగా! "మాటలు చూచి నాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉన్నది. నాకు ఏమి తోచుటలేదు. మీరు నిజంగాచెప్పండి. నా వ్యాధి ఎన్నిరోజులలో కుదురునో'' అని. వారు "నీవు యిక్కడ అనగా కేశవరంలో 4 మాసము లుండవలసియుండును. ఈనాలుగు మాసములలో పూర్తిగ నీ వ్యాధి నయమవ గలదు" అని చెప్పినారు. మరల నేను వారిని ఒక ప్రశ్న వేసితిని. ఏమనగా! "మీరు అప క్వాహారం రోగులకు పెట్టెదరు. నావ్యాధి నాలుగు మాసములలో కుదురగల దని చెప్పి నారు. ఈనాలుగు మాసముల తరువాత మరల నేను మామూలు ఆహారం అనగా అన్నం తిన వచ్చునా?" దానికి వారు ఈ విధంగా జవాబు చెప్పినారు. ఏమనగా! "నీవు ముందు ఒక స్నేహితుని స్నేహంపట్టి పాడయిపోయి తివి. మరల ఇంకొక స్నేహితుని సహాయంతో బాగుపడితివి. బాగుచేసిన స్నేహితుని విడిచి పెట్టి మరల పాడుచేసిన స్నేహితునివద్దకు వెళ్ళుటకు మనస్సు ఏవిధంగా ఒప్పెను? ఒక వేళ నీవు మరల పాడవ తలుచుకుంటే తప్ప కుండ వెళ్ళవచ్చును.'' ఈ జవాబు విని నేను తిరిగి మాట్లాడలేక పోతిని.

ఈ మాటలవల్ల నాకు వారిమీద ఎక్కువ విశ్వాసం పుట్టినది. ఏమయినా సరే అని వారి వద్ద పొందుటకు నిశ్చయించి వారి చికిత్స మొదలుపెట్టినాను. నన్ను 13 రోజులు

నిమ్మకాయ నీరుతోను, మరియు 5 రోజులు కొబ్బరిబొండముల నీరులో ఉపవాసం ఉంచినారు. ఈ ఉపవాసం 18 రోజులు. ఉదయం రోజూ ఎనిమా తీసుకొనవలసి యుండును. ఉదయం సాయంత్రం కూడా శిరస్స్నానం చేయవలసియుండును. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం రోజుకు మూడుసార్లు నాభిక్రింద మట్టిపట్టీలు వేయుట కూడ ఉండును. పథ్యం పెట్టినతరువాత కటిలింగస్నానములు చేయించెదరు.

నారింజపండుతో ఉపవాసం విరమించెదరు. ఉపవాసం విరమించినతరువాత క్రమముగా నారింజ, బత్తాయి, పచ్చికూరకాయలు, (అనగా పొట్ల, బీర మొదలైనవి) కొబ్బరి అరటిపండు గుమ్మపాలు ఆహారం ఇచ్చెదరు. రోగులను బట్టి ఆహారంలో మార్పులు కూడ ఉండును. రోగులకు వ్యాయామము కూడ ఉండును. ఈ వ్యాయామము కూడ రోగుల పరిస్థితిని బట్టి యుండును. వీరి పద్ధతులను యింకా వివరంగా తెలుసుకొన తలచినవారు వారికి వ్రాసి తెలిసికొంటే మంచిది.

వీరు రోగులందరకు ఒకమాట చెప్పెదరు. ఏమనగా రోగం రావడమునకు మనస్సు కారణం. మరియు రోగమును కూడ మనస్సు పోగొట్టుకొనగలదు. కనుక మీరందరు మనస్సులను నిగ్రహముగా ఉంచుకొని నేను చెప్పినప్రకారం చేసి రోగమును పోగొట్టుకొనవలెను. ఈవిధమయినటువంటి ఉపన్యాసముల ద్వారా రోగులకు ఆత్మజ్ఞానం కూడ కలుగ జేయుదురు. వారికి తొట్టిస్నానము మీద కంటె మానసికచికిత్సయందు ఎక్కువ నమ్మకమున్నందున వారు రోగులకు ఎక్కువ మానసికచికిత్స ఈలాటి ఉపన్యాసములద్వారా చేయుచుందురు.

వీరి ఉపన్యాసములు విని వీరిమీద నాకు రోజురోజు నమ్మకం వృద్ధియగుచున్నది. వీరియందు విశ్వాసం వృద్ధియగుటతో పాటు నేను వీరివద్ద అన్ని విధముల తప్పకుండ బాగుపడగల ననే నమ్మకం కూడ వృద్ధియగుచున్నది. వీరిమీద విశ్వాసంమూలముననో, లేక వీరి చికిత్సావిధానం మూలముననో గాని నావ్యాధి వీరివద్ద కుదిరిన దనే చెప్పగలను. మరల నాకు ఒకమాట తోచుచున్నది ఏమనగా! వారి చికిత్సావిధానం మంచిదగుటవల్లనే నాకు వారిమీద అంత విశ్వాసము గలుగుటకు కారణ మని.

నేను వీరివద్ద చికిత్స ప్రారంభించి 7 నెలలయినది. 18 రోజులు ఉపవాసం ఉంచినారని చెప్పియున్నాను. ఈ 18 రోజులు ప్రతిరోజు మూర్ఛ వచ్చినది. రోజుకు 4-5 సార్లు కూడ వచ్చినది. ముందు జోరుగా వచ్చినది. కాని క్రమముగ జోరు తగ్గుచు వచ్చినది. ఈ 18 రోజుల తరువాత పథ్యం పెట్టినారు. పై విధంగానే నాకు కూడ నారింజ, బత్తాయి మొదలైన ఆహారం క్రమముగ యిచ్చినారు. ఇప్పుడు కొబ్బరి, అరటిపండు, గుమ్మపాలు ముఖ్యంగా యిచ్చుచున్నారు.

నేను యించుమించుగ అన్నివిధములమందు తీసుకొని యుంటిని. పెద్దపెద్ద డాక్టరులవద్ద కూడ చికిత్స పొందియుంటిని. ఇంగ్లీషు వైద్యములో నా మూర్ఛరోగమునకు మందే లేదని డాక్టర్లు చెప్పినారు. పెద్దపెద్ద వైద్యులు మరియు గాంధీగారివంటి వారుకూడ చికిత్స

చేసి సాధించలేనటువంటి నాజబ్బును శ్రీయుత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు సాహసించి నన్ను వారి చికిత్సలోకి తీసుకొని బాగుచేసినందుకు నాకు చాలా సంతోషము కలిగినది. మరియు నేను వారికి నాజీవితము పొడుగున కృతజ్ఞుడనై యుందును. మరియు నేను వారిని నా జీవితం పొడుగున జీవనదాత యనియే తలచెదను. ఎందు కనగా! ముందు నా జీవితమును ఏ దయినా పనికి ఉపయోగించి నాశక్తి కొలది పనిచేయుటకు మార్గం చూపించినారు. వీరు నాకు ఈ మార్గం చూపించకపోయిన యెడల నా జీవితం వ్యర్థమగును. అదియుగాక యిత రులచేత సేవ చేయించుకొనవలసిన పరిస్థితు లలోకూడ ఉండవలసి యుండేది.

కనుక మీ రోగు లందరకు కృష్ణం రాజుగారి వద్దనే చికిత్స పొంద మని సలహా యిచ్చుట లేదు. అందరు వారివద్ద చికిత్స పొందదలచి నను పొందుటకు దుర్లభం కాన అన్ని విధాన ములలో కంటే ప్రకృతి చికిత్సా విధానం శ్రేష్ఠమయిన దని నాకు నమ్మకం గలిగినది. నా ఈ స్వీయచరిత్రవల్ల మీకుకూడ తప్పక ఆ భావమే కలుగుటకు ఆస్కారం ఉన్నది. కనుక యితర మందులతో మీరు కాలక్షేపం చేసి జీవితం వ్యర్థంచేయక ప్రకృతి చికిత్స పొంది మీ మీ జీవితములను బాగుచేసుకొన గలందులకు కోరుచున్నాను.

నాకు చివరసారి మూర్ఛవచ్చి 7 మాసము లయినవి. నాముఖ్యమైన ఆహారం కొబ్బరి, అరటిపండ్లు, గుమ్మపాలు. రోజుకు ఒక కొబ్బరికాయ, 12 అరటిపండ్లు, 2 గ్లాసుల గుమ్మపాలు. వీటితోపాటు కొద్దికొద్దిగా పచ్చికూరకాయలుకూడ తీసుకొంటాను. ఉదయం 4 మైళ్ళు నడక, సాయంత్ర 50వరకు సూర్య నమస్కారములు, పరిశ్రమ చేయుచుందును.

ఇప్పటి నా చిరునామా :

ఎ. చక్రియ్య,

సింగవరము.

నిడదవోలుపోష్టు, పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా.

జూన్ నెలలో నేను మరల సేవాగ్రామము వెళ్ళెదను.

మూత్రకోశములోని రాయి వచ్చినది.

జె. సమర్థం రాందాస్, భువనగిరి. N. S. R.

నేను నైజాం భువనగిరి (జిల్లా నల్లగొండ) నివాసస్థుడను. నా జీవితము 28 సంవత్సరములు వృథా అయిపోయినది. ఎందుకనగా నేను బుద్ధి నేర్చినది మొదలు నా శరీరస్థితి వాతప్రకృతి కావున రెండు మూడురోజులకు మందులు తినే వాడను. 1939 సంవత్సరము అంతము వరకున్నూ నా స్వంతము ఎన్నియో మందులు తయారుచేసితిని. మరియు స్వీకరించు వాడిని. వాతముతో పాటు అజీర్ణ వ్యాధికూడ ఉండి దినదినము వ్యాధి వృద్ధియై 4 మే నెల 1940 లో నడుము కుడిప్రక్కలో గడ్డపారతో పొడిచినట్లు పోటు, గుంజుడు బహుబాధగా ఉండెను. మూడుదినములు ఇంటివద్దనే నిద్రాహారములు లేక మంచము మీదనే ఉండి పొరలుచు ఉన్నవాడను. బాధ అధికమై సహించలేక పోయినందున మా నాయనగారగు రా. శ్రీ. జె. నర్సయ్య రిటయిర్డ్ టీచర్‌గారు, హైద్రాబాద్ ఉస్మానియా ఆసుపత్రాలుకు తీసుకొనివచ్చి పరీక్ష చేసిరి. ప్రతినిత్యం ఇంజక్షనులు మందులు ఇస్తు 15 దినములు గడచినది. నిద్రాహారములు లేక నొప్పిచే బాధపడుచు (బెడ్) మంచముమీదనే పరుండి పొరలుతు నల్లమందు ఇంజక్షన్లు ఇచ్చుచున్నప్పటికి నిద్ర పట్టక రాత్రింబగల్లు బో, బో, అయ్యా, అమ్మా అని ఏడ్చుచుండెడి వాడిని. అప్పుడు డాక్టరుగారితో నిట్లంటిని. "డాక్టర్‌గారు ఈ నాటికి నేను వచ్చి 15 దివసములు ఆయెను. నిద్రాహారములు లేవు. మీరే నా స్థితిని గమనించగల్గుదురు. నా బాధ దైవమునకే గుర్తు. మీరు ఇన్నిమందులు, ఇంజక్షన్లు ఇచ్చినప్పటికి గోరంతయైనను తక్కువ లేదే! అని అంటే, అదే తక్కువ అవుతుంది అని ప్రతి మాటకు జవాబిచ్చేవాడు. తుట్టతుదకు బాధకు సహించలేక సెలవుతీసుకొని వెళ్లితిని. ఆ నాడే మా నాయనగారు ఒక వర్తమానం తెచ్చారు. "ఏమంటే, ప్రకృతి చికిత్స నటా! తొందరగా బాగు అవుతుందట!" అనెను. అప్పుడు నే నిట్లంటిని. "ఎవరైన ఆచరించుచున్నారా" అని అడిగిన మన భువనగిరి కాపురస్తుడగు, రా॥ పి. నర్సింహారెడ్డి ఇంజనేయర్‌గారు హైద్రాబాద్ రాంమందిరము దగ్గర ఉంటారు, వారు నాతో చెప్పినారు" అని అనగానే, వారి సలహా తీసుకుందామని ఇద్దరము కలసి వారి ఇంటికి ఏగితిమి. రా॥ ఇంజనీయర్‌గారు కలసిరి. వారు చూచి ప్రకృతి చికిత్సా చాల మంచిది. నేను ఈ ప్రకృతి చికిత్స చేతనే బాగుపడితిని. చచ్చే వాణ్ణి మళ్లీ బ్రతికితిని. నాకు మూలవ్యాధి ఉండేది. పచ్చి తిండి, మరియు ఆసనముల వలన బహుతొందరగ నయమైనది" అని జవాబిచ్చి నా కంటె నిపుణుడు సాహెబుగారు అని ఒక మహమ్మదీయుడు ఉన్నాడు వారి దగ్గరికి పోవుద మని పోతిమి. సాహెబుగారు కలసిరి. పరీక్షచేసి దీనికి మట్టి పట్టి, కటి స్నానము మరియు కొబ్బరికాయి నీరు, నారింజకాయలు ఆహారముగా గైకొనవలసినదని చెప్పిరి. ఇంకా కొన్ని ఆసనములు చూపించెను. వాపసు ముగ్గురము కలసి ఇంజనీయర్‌గారి ఇంటికి వస్తిమి. అక్కడ వారి ఇంటిలో కొబ్బరికాయలు, నారింజకాయలు పట్టెలు ఉండెను. ఇవి ఎందుకని అడిగితిని. వారు యిట్లనిరి. నేను ఎండాకాలములో నాల్గునెలలు కేవలము ఇదే పండ్లను ఆహా

రము గైకొని ఉండ నిశ్చయించి యిట్లు చేయుచున్నాను అనెను. అప్పటికి మూడు నాల్గు సంవత్సరములనుంచి ప్రకృతి ఆహారము స్వీకరించి వస్తుఉన్న వాడు. అతని దేహము ఒక స్యాండో మాదిరి చక్కగా నడవటం మరియు జ్ఞానశక్తిచే బాగా పనిచేయుట గలదు. ఈ నాటికి ప్రకృతి దైవాహారము చేతనే జ్ఞానశక్తి పొంది ఎంతయో ఆధ్యాత్మికములో పనిచేయుచున్నాడు. అతని సెలవు పుచ్చుకొని నొప్పిచేతనే స్వగృహము చేరి సాయంత్రం చెరువులోని మట్టిని తెచ్చి ఒక గుడ్డకు అరచేతి మందము మట్టిని రుద్ది నా యొక్క కటిప్రదేశముచుట్టు నా యొక్క మాతాపితుర్లు అతిప్రేమచేకట్టి దానిమీది నుంచి ఇంకా కొన్ని వస్త్రములు చుట్టిరి. ఈ మట్టిపట్టీ కట్టినది మొదలు అయిదు నిమిషములే నొప్పిఉండి తర్వాత లేకుండ పోయినది. 16 దినములనిద్ర, నొప్పి ఆనాటికి ఏమిలేకుండ అంతరించి సుఖముగా తెల్లవార్లు నిద్రపట్టినది. తెల్లవారి నాకు ప్రకృతి చికిత్సావిధానమును చూపిన పి. నరసింహారెడ్డి ఇంజనీయర్ గారికి కృతజ్ఞతా వందనము లర్పించి దైవమును వేడుకొని లేనిమూత్రము పోయటానికి పోతిని. అప్పుడు కొద్దిమూత్రము వచ్చి ఆగిపోయి లోపలనే ఉండగా ఆశ్చర్యపడితిని. నా జన్మాంతరములో ఎన్నడును మూత్రము ఆగలేదే! అని ఆశ్చర్యపడి ఇందులో ఏమైన ఒక గుణము ఉండవచ్చునని, ఏమో ఒకవస్తువు వచ్చి తట్టినదని అనుకొని లింగమునకు చివర ఒక గుడ్డకట్టితిని. కొద్దిసేపటికి మూత్రము బహు వేగముగా వచ్చి లింగములో అడ్డము వచ్చి తట్టిన వస్తువును బైటకు త్రోసివేసి మూత్రము సాపుగా వచ్చెను. అప్పుడు చూడగా మూత్రములో పడిన మేహరాయి అముదము గింజలోని తెల్లపలుకు అంతగా ఉండెను. అది ఏమి అని చూడగా గట్టిగా తెల్లపొరచే కప్పియుండెను. దానిని గొంపోయి బూ నాయన గారికి చూపించితిని. బహు ఆశ్చర్యపడి అందరికి చూపెను. అక్కడఉన్న అస్త్రశస్త్ర వైద్యవేత్తలుకూడ చూచుటకు వచ్చిచూచి ఆశ్చర్యపడిరి. వారందరికి ఒక్క మట్టిపట్టీవలన ఆరోగ్యమైనది. మేహరాయి మూత్రముద్వార పడిపోయినది. ఎన్ని రూప్యములు ఖర్చుచేసినప్పటికి పడనిది, ఈ మట్టిపట్టీవలన పడ్డదేఅని ఆశ్చర్యమొంది ఆ నాటినుంచి ఈ నాటికి 3 సంవత్సరములు గావచ్చెను. ప్రకృతి చికిత్సనే వాడుచున్నాను. ప్రకృతి చికిత్స అవలంబించినది మొదలు నాయొక్క వాతవ్యాధి, అజీర్ణవ్యాధి బొత్తిగా రెండు నెలలలోనే అంతరించి పోయినది. ఈనాటికి ఒక మందు మాత్ర అయినను వాడిన వాడనుకాను. ఏది చేసుకున్నంతలో ఇంత ఆరోగ్యము ఉన్నదే అని పూర్తిగ గ్రహించుటకు నె. 1 నెల 1943 లో బెజవాడ క్యాంపులో చేరితిని. నేను రూఢముగా చెప్పగలను. ఏమిటంటే! (50) యాభై రూపాయీలకు ఒక ఇంజక్షన్‌కు సమము ఒక్కమట్టిపట్టి పనిచేయ గలదు. ఇంజక్షన్ ఒక గుడ్డిగవ్వకు పనికి రాదని చెప్పగలను. ఈ నాటికి ఆరోగ్యవంతుడనై యున్నాడను. ఈ మానవ జన్మమెత్తినందులకు మా తల్లిదండ్రుల గర్భవాసుడనైనందులకు వారు అతిప్రేమచే మట్టిపట్టి కట్టినందులకు, మరియు ప్రకృతి చికిత్సకు దారిచూపిన పి. నర్సింహారెడ్డి ఇంజనీయర్ గార్కి జన్మజన్మాంతరములకు మరచిపోకుండ కృతజ్ఞతా వందనములు అర్పిస్తు మరియు దైవమును, ప్రకృతి చికిత్సలు, ప్రకృతి ఆహా

(160 పేజీలో చూడుడు)

టాన్సిల్సు

నేడు యేమూల వినబోయినా 'ఆపిల్లటాన్సిల్సు తీసివేశారు, ఈ పిల్లటాన్సిల్సు తీసివేశారు,' 'ఆ డాక్టరుగారు 4 నిమిషములలో టాన్సిల్సును తీసివేశారు. ఈ డాక్టరుగారు రెప్పపాటులో ఆపరేషనును పూర్తిచేశారు అంటారు. అయితే టాన్సిల్సు అంటే యేమిటో వీటిని తొలగించుటనుగూర్చి ఆలోపతి వైద్య పండితు లేమనిరో తెలిసికొందాము. డెటరాయిట్‌లోని జార్జి యల్. రెనాడ్‌గా రేమన్నారంటే టాన్సిల్సును తీసివేయవచ్చునా రాదా అను విషయమై యిరువది అయిదు సంవత్సరములనుండి పరిశోధనలు జరిపితిని. ఈ యిరువది అయిదు సంవత్సరముల పరిశోధనా ఫలితముగా టాన్సిల్సును తీసివేయుటకన్న మహాపచారము మరొకటి లేదని తెలిసికొన్నాను. దేహములో జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణ క్రియయు అను రెండు పనులు అనుక్షణము జరుగుచుండును. రాసాయనిక మురుగు టాన్సిల్సులో నిలవ ఉండును. ఇవి మురికి తొట్లు అని చెప్పవచ్చును.

దేహమునకును టాన్సిల్సుకు గల సంబంధము తెలిసికొనక పోవుటచేతనే యీ అపచారమును చేయుచున్నారు. వీటికిగల సంబంధము తెలిసికొనిన యెడల యీ అపచారమును చేయరు. టాన్సిల్సును తొలగించి నందువలన బహిష్కరణక్రియ యథాక్రమముగా జరుగుటకు అభ్యంతరము కలుగును. ఇట్లు అభ్యంతరములు పెట్టబడుటచే దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు లోపలనే పేరుకొనును. బయటకుపోదు. మురుగు బయటకు పోదుగాన ఆరోగ్యము కలుగదు. జన్మావధి అనారోగ్యముతో బాధపడవలసినదే. టాన్సిల్సును తీసివేయుటనుగూర్చి వెనుకటి పండితులు యేమన్నారో తెలిసికొందాము.

సిమ్సన్, బ్లాకెర్, ఆగ్రెల్, కెయిజరుగార్లు దీనినిగూర్చి చాలా పరిశోధనలు జరిపిరి. వీరేమన్నారంటే గొంతుజబ్బులు రాకుండా ఉండగలందులకు టాన్సిల్సును తొలగిస్తున్నారు. తీసివేసినందువలన ఆ జబ్బులు రాకుండా పోవుటలేదు.

ఫ్రీమన్ యేమన్నారంటే దేహములోని రోగనిరోధకశక్తిని టాన్సిల్సు వృద్ధిచేయును. అలోపతీ వైద్యము చెప్పునట్లు టాన్సిల్సు రోగపదార్థము ప్రవేశించు త్రోవలుకాదు. దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగును బయటకుపంపి దేహమును, ఆరోగ్యవంతముగా కాపాడుటకుగాను సృష్టింపబడిన మురికితొట్లు.

ఎ. బి. స్మిత్ యేమన్నారంటే అయిదు సంవత్సరములైనా నిండక పూర్వమే 403 మంది టాన్సిల్సును తీసివేసినాను. వీరిలో చాలా మందికి సంధివాతపు జబ్బులు వచ్చినవి.

'హానెట్, ఓస్మన్' అను యిద్దరు అలోపతీ వైద్యులు యేమన్నారంటే, టాన్సిల్సు తీసివేసి నందువలన సంధివాతపు జబ్బులు వచ్చినవి. నే ఆసుపత్రిలో జరిగిన కేసులనుబట్టి యీ మాటలను చెప్పుచున్నాను.

'అయివర్ గ్రిత్ యేమన్నారంటే, టాన్సిల్సు ఉన్న పిల్లలకన్న టాన్సిల్సు తీసివేయబడిన పిల్లలలో (Simitus) యెక్కువగా వచ్చును. శోషరసవాహికల (Function) తెలిసికొన్నవారు టాన్సిల్సు యొక్క ఉపయోగమును తెలిసికొనకపోరు.'

రము వీధి వీధికి, గ్రామ గ్రామమునకును, ప్రతిజిల్లాలోను ప్రతి సూబాలోను, లోకమంతయును అనుచరణగా పెట్టుకొని దైవము కొరకు ఆరోగ్యవంతులై పనిచేయుదురుగాక యని ప్రార్థిస్తు నా యొక్క విన్నపమును ముగించుచు ఉన్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

	వెల
దురభ్యాసఖండనములు	
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0
కల్లుముంత — సారాపిపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు	
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0
వివిధచికిత్సాగ్రంథములు	
పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము 1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జట్టుచికిత్స	0 10 0
స్నానచికిత్స	0 8 0
[illegible] చికిత్స	0 3 0
[illegible] చికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
[illegible] చికిత్స	0 5 0
[illegible] చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
[illegible] చికిత్స	0 1 0
[illegible] పరిశోధన	0 4 0
[illegible]	0 8 0
[illegible] రోగములు	0 6 0
[illegible]	0 1 0
[illegible] చికిత్స	0 2 6
[illegible]	0 2 6
వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు	
క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0
వేదాంతము, ఇతరములు	
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు 1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయముట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కొరకు వెంబడించుటచే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారము [illegible] శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజెక్షనులు [illegible] లేకుండా ఆహారమాత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు [illegible] సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధః [illegible], [illegible], [illegible], వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం. చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్రపటములు

డాక్టరు ఎ. డి. [illegible], M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పువ్వాడ వెంకటప్పయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

[illegible] సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము [illegible] విపులముగా వివరింపబడినవి. [illegible] సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0.

ఆహారమును గూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి [illegible] సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నసుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు. 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **త్రోటి వైద్యము** సచిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కీని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

వెల రు 3-0-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited& Published